

# ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU

№ 8 (31)  
24 апреля – 14 мая  
2017 года

ПИСЬМА

СОВЕТЫ

НАРОДНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

**КАК В УВАЖАЕМОМ ВОЗРАСТЕ  
СОХРАНИТЬ  
ЯСНЫЙ УМ**  
стр. 6–9

**ПОЧЕМУ МОЛОДЕЕТ  
ПРОСТАТИТ**  
стр. 12

**УЧИМСЯ  
ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА  
ПРАВИЛЬНО**  
стр. 17

**5 СОВЕТОВ, КАК  
НЕ РАЗРУШИТЬ  
ССОРАМИ СЕМЬЮ**  
стр. 18

**ПОЧЕМУ ВЫСОТА  
КАБЛУКА ВЛИЯЕТ  
НА ЗДОРОВЬЕ ДАМЫ**  
стр. 23



✉ **Письмо в номер**

## ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ ОБЛЕГЧИТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Отвар лаврового листа – лучшее средство народной медицины от боли в суставах!

Сделать отвар очень просто, для этого нужна пачка лаврового листа и 1 стакан кипятка. Половину пачки лаврового

листа складываем в кастрюлю, заливаем кипятком и варим на самом маленьком огне 10 минут. Кастрюлю надо накрыть крышкой! Когда отвар будет готов, крышку не открывать! Кастрюлю надо закутать в одеяло

или еще что-нибудь теплое на 3 часа, потом отвар процедить. Полстакана отвара надо выпить на ночь. Из оставшегося отвара надо сделать компресс на больной сустав. Так надо делать 3 дня! Потом надо сделать перерыв на неделю и еще три дня лечиться отваром лаврового листа.

*Н.А. Космачева, Владимирская обл.*





## ● НЕДОСЫП НЕ УЗНАЁТ СЧАСТЬЯ

А точнее, влияет на распознавание эмоций. Заокеанские ученые обследовали 54 человека, которые в течение четырех ночей спали в лаборатории. После сна испытуемым предлагалось оценить эмоции одного и того же человека на 30 фотографиях. Хорошо выспавшиеся респонденты легко различали все эмоциональные состояния мужчины по фото. А вот недоспавшие товарищи хорошо различали сильные эмоции – страх или гнев, но вот грусть от счастья отличить не могли.

## ● АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ ПЛОМБЫ

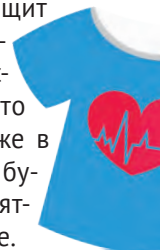
Добавление специальных наноматериалов в пломбирочный материал для зубов позволило российским ученым добиться их максимального антибактериального эффекта. Эффективно бороться с бактериями и при этом не терять своих свойств получилось у наночастиц оксидов металлов. Значительно снижает риск развития кариеса даже небольшое количество наночастиц в составе пломбы. Ведутся исследования, которые позволяют добавлять подобные частицы в имплантаты.

## ● ДИАГНОСТИКА ИНФАРКТА ПО АНАЛИЗУ КРОВИ

Новый анализ крови разработала группа заокеанских ученых. Он призван помочь диагностировать инфаркт или, напротив, установить его отсутствие, причем гораздо быстрее методик, применяющихся в настоящее время. Тест измеряет концентрацию в крови сердечного миозин-связывающего С-белка, который показывает, пострадали или нет ткани сердечной мышцы у пациента, жалующегося на боль в области груди. Анализ после забора крови будет готов уже через 12–18 минут, а проводить его можно через 30–60 минут от начала болей.

## ● ФУТБОЛКА ВМЕСТО ЭКГ

Испытатель из Челябинска разработал футболку, призванную помочь в диагностике нарушений сердечного ритма. Одежка снабжена микрочипом, который измеряет разницу потенциалов при биении сердца; а также электродами, снимающими в режиме реального времени электрокардиограмму. Данные ЭКГ сразу же отправляются на смартфон. Если показатели отличаются от нормы, гаджет сообщит об этом хозяину. Не исключено, что футболки уже в обозримом будущем появятся в продаже.



## ЛАЕННЕК

*Японский плацентарный препарат «ЛАЕННЕК» включает в себя более 4 000 видов белков, более 100 ферментов, мощнейшие факторы роста, натуральные биологические стимуляторы, а также усвояемые на 100% соединения цинка, селена, меди, бора, йода, кобальта и более 40 других минералов. С 1956 года в Японии «ЛАЕННЕК» успешно применяется в рамках программы оздоровления. За это время средняя продолжительность жизни выросла с 63 до 82 лет. Таким образом, на протяжении последних 35 лет Япония стабильно обгоняет Швецию с традиционно самым высоким уровнем жизни.*

«ЛАЕННЕК» используется для лечения более 80 заболеваний. В их числе: невралгии, мигрени и неврозы, остеохондрозы, аллергии и астма, аденома предстательной железы, выпадение волос, симптомы климакса, некоторые нарушения обмена веществ, энурез, гипо- и гипертонии, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ускорение заживления ран, в том числе гнойных и осложнённых, болезненные менструации, дисфункция яичников, заболевание кожи, запоры, анемии, купирование алкогольной интоксикации, активизация умственной деятельности, омоложение, повышение половой активности, устранение синдрома хронической усталости, регенерация клеток печени и другие.

Необходимо особо отметить, что к лечению стволовыми клетками «ЛАЕННЕК» отношение не имеет. Применяется в виде внутривенных капельных вливаний и методом фармакопунктуры.

Плацентарный препарат «ЛАЕННЕК» эффективен, имеет мало противопоказаний, с высоким фармацевтическим качеством, которое достигается за счет GMP- стандарта производства; Государственного контроля качества. Проверен временем: 15 лет в России, 50 лет в Японии.

Рекомендованный курс, включает 5-8 процедур для устойчивого пролонгированного результата.

Таким образом, препарат «ЛАЕННЕК» сможет отодвинуть ваш возраст на 10-15 лет.



## ЗДРАВСТВУЙТЕ

КЛИНИКА ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

8 (495)349-59-58 м. «Марьино», ул. Люблинская, д. 108. Сайт: [www.pozvon-ok.ru](http://www.pozvon-ok.ru)

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

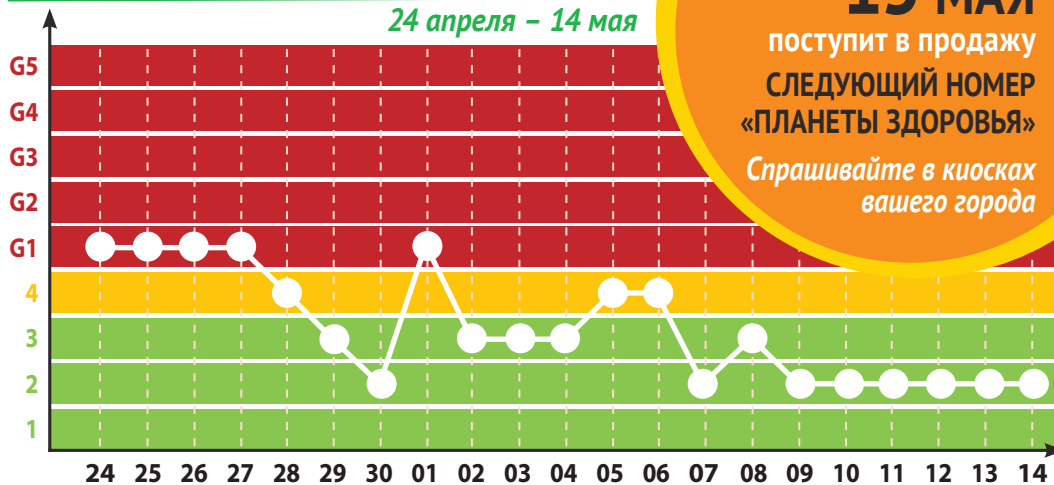
## ● СЕЗОН КЛЕЩЕЙ НАЧАЛСЯ

Предупреждение о том, что из-за потепления клещи уже активизировались и всю «атакуют», опубликовано на официальном сайте Роспотребнадзора РФ. С марта начался еженедельный мониторинг за КВЭ и другими инфекциями, передающимися клещами (иксодовый клещевой боррелиоз (ИКБ), моноцитарный эрлихиоз человека (МЭЧ), гранулоцитарный анаплазмоз человека (ГАЧ) во всех федеральных округах. Лаборатории готовы принимать клещей для исследования на энцефалит и боррелиоз, также началась акарицидная обработка местности.

Адреса лабораторий для проведения исследования клещей и информационные памятки для населения о правилах индивидуальной защиты при посещении лесных массивов размещены на сайтах территориальных Управлений Роспотребнадзора.

## ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

24 апреля – 14 мая



● Магнитная буря ● Магнитосфера возбужденная ● Магнитосфера спокойная

G1 слабая буря G4 очень сильная буря 24, 25, 26, 27 апреля и 1 мая 2017 возможна магнитная буря уровня G1 (слабая)  
G2 средняя буря G5 экстремально сильная буря 28 апреля и 5, 6 мая возможны возмущения магнитосферы Земли  
G3 сильная буря

**15 МАЯ**  
поступит в продажу  
СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР  
«ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»  
Спрашивайте в киосках  
вашего города

## ● ОТСУТСТВИЕ ГОРМОНА ВЕДЕТ К ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВУ

Речь идет о гормоне адреномедуллине. Итальянские ученые выяснили, что чем меньше его концентрация в крови, тем лучше ее микроциркуляция. А значит, доставка в ткани и органы содержащихся в крови веществ.

Обследовав долгожителей, чей возраст перевалил за 90, ученые сделали вывод, что у них кровоснабжение органов было таким же эффективным, как у тридцатилетних. У тех же людей, уровень гормона в крови которых был высоким, состояние сосудов было значительно хуже, к тому же наблюдалось снижение тонуса гладкой мускулатуры.

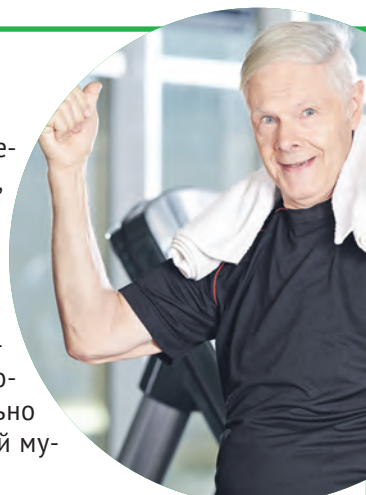


Фото: goodluz, Robert Kneschke / shutterstock

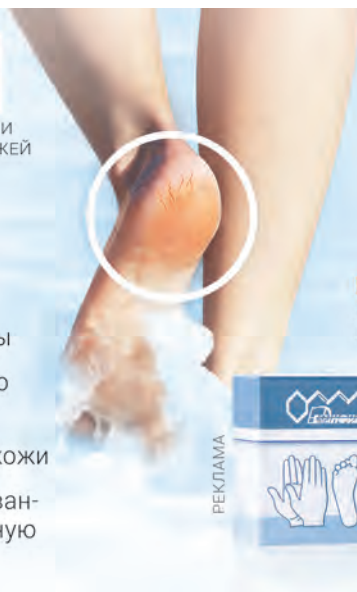
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

# УРОДЕРМ

УХОД ЗА ОГРУБЕВШЕЙ И ПОТРЕСКАВШЕЙСЯ КОЖЕЙ

## Подготовь пяточки к лету!

- Смягчает кожу стоп, уменьшает её сухость, устраняет неглубокие трещины
- Способствует размягчению и удалению избыточных роговых наслоений
- Увлажняет и повышает эластичность кожи
- Размягчает утолщённые и деформированные ногти, облегчает их самостоятельную обработку



ПРОДАЁТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ

### МАЗЬ С МОЧЕВИНОЙ 30%

Высокая концентрация в лекарственных препаратах для наружного применения



ПУ № ЛП-001277



*Каждый организм – особенный.  
Собираясь испробовать то или иное  
средство, посоветуйтесь с врачом.*

## СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ



### ✉ ЭЛИКСИР БОДРОСТИ «ДЕВЯТЬ СИЛ»

Здравствуй, дорогая газета «Планта здоровья»! Спасибо за отличные народные рецепты, которые вы публикуете, некоторые из них я испробовала на себе, мне понравилось.

Я тоже хочу поделиться с читателями секретом приготовления отличного напитка, который помогает мне бороться с весенним авитаминозом, чувствовать себя бодро и энергично после нашей долгой сибирской зимы. Напиток в нашей семье, еще со времен прабабушки,

называется «Девять сил». Приготовить его несложно: нужно взять 5 г сушеных корней девясила, нарезать ломтиками, залить 200 мл кипятка, варить 20 минут, добавить 20 г сахара, процедить, потом добавить пару столовых ложек клюквенного сока, охладить и пить в течение дня. Употребляйте такой напиток лучше на протяжении двух-трех недель и будете, как «огурчики», свежими и бодрыми! Здоровья и долголетия всем!

*Анна Михайловна Поречина, г. Новосибирск*

### ✉ ВИТАМИННЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Весной мы все чувствуем, как соскучились по свежим и сочным продуктам, по свежей зелени, по запаху огурцов и редиски, которые хочется есть килограммами, запивая холодным бодрящим квасом собственного приготовления. Помимо традиционной окрошки, весной я готовлю для своей семьи вкусные и питательные, а что самое главное, витаминные бутерброды. Фарш для бутербродов го-



товлю из первых листьев зелени: крапивы, одуванчика (листья одуванчика предварительно вымачиваю в подсоленной воде 1–2 часа), щавеля, перышек чеснока и лука в произвольной пропорции.

Зелень промыть, обдать кипятком, пропустить через мясорубку, посолить, добавить сметану. Этим фаршем намазывать ломтики свежего хлеба. И вкусно, и очень полезно!

*Ирина Доронина, г. Бологое*

### ✉ ЧЕРНОСЛИВ К ПЯТКЕ – И ЖИЗНЬ В ПОРЯДКЕ!

Прекрасным средством от мозолей является обыкновенный... чернослив! Когда мне об этом сказали, я очень удивилась, но потом попробовала и поняла: действительно! Нужно разварить чернослив в молоке, вынуть из него косточки и горячим прикладывать к мозолям. А когда остынут ягоды, заменить их горячими. Мои ножки зажили очень быстро!

*Юлия Дерябина, офисный работник, г. Сергиев Посад*



### ✉ СЕЛЬДЕРЕЙ ИЗБАВИТ ОТ ИЗЖОГИ

Для всех страдающих от изжоги спешу посоветовать старинное народное средство – корень сельдерея. Его нужно почистить и натереть на мелкой терке. Принимают сельдереевую кашку по 1–2 столовых ложки за 30 минут до еды. Каждый раз лучше натирать новый кусок корня, так он не утратит нужных для лечения свойств. Курс лечения – 1 месяц. Если свежего корня нет, можно использовать сушеный. Из него делают настой: 1 чайную ложку на полстакана кипятка, дать настояться, остудить и принимать за полчаса до еды.

*П. Устинов, слесарь-наставник, г. Воскресенск*

### ✉ КАК МОЙ МУЖ БРОСИЛ КУРИТЬ

Мой муж очень долго бросал курить. Попытки бросить у него были многократными и мучительными, поэтому я всячески старалась поддержать мужа и помочь ему. Помогло народное средство, о котором я хочу рассказать. Буду рада, если этот отвар кому-то поможет избавиться от пагубной привычки. 1 ст. ложку листьев эвкалипта залить 0,5 л кипятка, настоять час, добавить 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку глицерина. Принимать по 50 г 7 раз в день. Курс лечения 30 дней. Мой муж не курит уже 2 года, и все счастливы.

*Е. Н. Махнева, г. Курган*



### ✉ ГУБКИ СЛАДКИЕ, ГУБКИ НЕЖНЫЕ

У меня часто трескаются и сохнут губы. Но я научилась бороться с этой напастью. На помощь мне пришел мед. Когда губы очень сухие, я беру немного засахаренного меда и наношу на них. При этом кончиками пальцев слегка массирую от середины к краю губ. Маску можно не стирать, она прекрасно «съедается» со временем.

Когда же появляются трещины, я использую жидкий мед. Такую маску желательнее подержать минут 20 и потом смыть. Раньше у меня постоянно трескались губы, а теперь я делаю медовые маски, и губы у меня больше не сохнут.

*Мария Панкратова, Рязанская обл.*

# ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## ✉ КОРА ДУБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ШЕВЕЛЮРЫ

В нашей семье мы используем старинное средство от перхоти, которое использовали еще наши бабушки. Для его приготовления нам понадобятся кора дуба и луковая шелуха. Кору дуба можно купить в аптеке, она продается в корбочках уже готовая. Луковую шелуху можно снять с одного килограмма лука, но сначала лук все же лучше вымыть.

5 столовых ложек коры и луковую шелуху складываем в кастрюльку и заливаем 1 литром кипятка. Варим на среднем огне 1 час, потом дождемся, когда отвар остынет, и процеживаем его через марлю. Этим отваром натираем волосы, прямо в корни, за 1 час до мытья головы. Потом на голову надеваем целлофановый пакет и сверху заворачиваем в нагретое полотенце. После мытья волос повторяем втирание оставшимся отваром и опять накрываем пакетом и полотенцем на 1 час. Затем все смываем прохладной водой.

*Елена Андреевна Никицина, Московская обл.*



**Поделитесь  
своими советами  
и рецептами!**

pz@kardos.ru  
115088, г. Москва,  
ул. Угрешская, 2, стр. 15  
ИД «КАРДОС»  
(«Планета здоровья»)  
8 (499) 399 36 78

## ✉ ДИАРЕЮ «СВЯЖЕТ» ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

От поноса очень помогает настойка на перегородках грецких орехов. Это вяжущее средство незаменимо в борьбе с диареей. Перегородки – это такие пластинки, которые находятся внутри скорлупы между ядрами. Чтобы приготовить средство, перегородками потребуется набить пол-литровую банку и залить медицинским спиртом. Примерно понадобится 1 стакан спирта. Настаивать трое суток в темном месте.

Настой разбавлять перед каждым приемом кипяченой водой – 6 капель настоя на столовую ложку воды. Принимать 4 раза в день. А для маленьких деток можно делать отвар, «проваривая» перегородки в кипящей воде не менее 10 минут.



Этим отваром по ложечке выпивать малыша при поносе.

*Максим Дятлов, г. Москва*

## ✉ СЕМЕНА АНИСА ПОМОГУТ ГОЛОСУ

По профессии я педагог, преподаю в университете, постоянные читаю лекции, провожу семинары... Болезни горла, ларингиты знакомы мне не понаслышке. Бывает, просто без голоса остаюсь, особенно по весне. Коллега по работе посоветовала средство, которым пользуются даже профессиональные певцы и дикторы. Мне оно тоже помогло. Делюсь рецептом. Влить в кастрюлю 1 литр воды, насыпать туда полстакана анисовых семян, кипятить 15 минут. Затем семена выбросить, а отвар кипятить с ¼ стакана меда и влить туда 1 столовую ложку коньяка. Мед лучше брать липовый. Принимать по 1 ст. ложке через каждые полчаса, пока не уйдет боль и отек.

*Светлана Давыдова, педагог, Московская обл.*

Foto: Image Point Fr. Pressmaster, Dionisivera, Robyn Mackenzie, Alexander Kozak / shutterstock

## БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ



Реклама

по любым вопросам  
более 200 профильных специалистов  
**8 800 505 35 16** (звонок бесплатный)

## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО ЛЮКС»

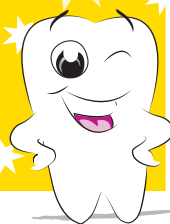
www.dentolux.com

При высоком качестве - низкие цены! Звоните, приходите и убедитесь!

предъявителю  
скидки\*

на протезирование  
10%  
на лечение  
25%

НАМ  
12 ЛЕТ!



ВСЕ СПЕКТР УСЛУГ

ЦЕНЫ ДЛЯ ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ  
КУПОНА:

Металлокерамическая  
коронка (ед.)

~~3300 руб.~~ – **2500 руб.**

Панорамный рентген

~~470 руб.~~ – **400 руб.**

Съемный протез (отеч.) –  
**7000 руб.**

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

\*Скидки действуют при оплате наличными! Акция действует до 31.05.2017.

м. «Медведково», ул. Тихомирова, д. 1, тел.: (495) 656-95-61, 656-96-85

м. «Медведково», Студеный пр., д. 14, тел.: (495) 656-94-42, 656-94-27

м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, тел.: (495) 656-13-13, (499) 183-19-19

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Реклама. 000 «Денто-Люкс» Лтд. № ЛО-77-01-013323



# КУДА УХОДИТ

## Или как с возрастом

Остаться в «здравом уме и твердой памяти» до старости хочет каждый человек. Но с возрастом способность здраво мыслить очень часто снижается, ухудшается память, мозг перестает работать так, как работал раньше. Почему это происходит, кто в зоне риска, и можно ли предотвратить болезнь Альцгеймера?

### ЭКСПЕРТ

В этом поможет разобраться наш эксперт, врач-психиатр **МЕДВЕДЕВА Екатерина Геннадьевна**, заведующая диспансерным психиатрическим отделением ГКУ «Курганская областная психоневрологическая больница»



### ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА?

– *Екатерина Геннадьевна, что такое болезнь Альцгеймера и чем она характеризуется?*

– Это одна из форм деменции (от лат. dementia – безумие), возникающая чаще всего у людей в пожилом возрасте, после 60–65 лет. Характеризуется, прежде всего, возрастной потерей памяти, забывчивостью, снижением памяти на события в настоящем. В преддв

рии этой болезни возникают когнитивные (связанные с познавательной деятельностью) изменения, которые выражаются в нарушениях внимания, памяти, мышления. Человек может хорошо помнить прошлое, но он забывает «здесь и сейчас»: куда что положил, что только что прочитал. Родственники замечают, что у близкого человека путаются установки, он перестает понимать назначение предметов, теряет ориентацию в пространстве, не может вести счет. Естественно, при первых же по-

явлениях таких симптомов необходимо немедленно обращаться к специалисту.

### КТО СТРАДАЕТ ЧАЩЕ?

По статистике, чаще болезнью Альцгеймера страдают женщины. Риск развития старческого слабоумия увеличивается при наличии таких заболеваний, как атеросклероз, артериальная гипертензия и сахарный диабет. Поэтому дамам нужно особенно внимательно относиться к своему здоровью, проходить профилак-

тические обследования, не стесняться обращаться к терапевту, неврологу, клиническому психологу и психиатру.

### ПЕРВЫЕ ЗВОНЧКИ

– *На какие «тревожные звончки» близким людям, родственникам нужно обязательно обратить внимание?*

– Я считаю, что первый симптом, на который нужно обратить внимание, это забывчивость. Человек забыл выключить чайник на плите, оставил включенным утюг и т. д. И такая забывчивость повторяется время от времени. Это уже явные признаки того, что снижение памяти имеет место. И симптом этот достаточно частый.

Плюс, расстройство настроения, бессонница, потеря интереса к жизни... Очень часто при последующем обследовании на МРТ (магнит-

### ФАКТЫ О БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

- Болезнь Альцгеймера не пощадила даже известных людей. Жертвами недуга стали: бывший министр Великобритании Маргарет Тетчер, экс-президент США Рональд Рейган, писательница Айрис Мердок.
- Считается, что, чем выше уровень развития общества, тем выше риск развития болезни Альцгеймера. Не зря долгие годы пальму первенства по заболеваемости удерживали США.
- Ученые Института мозга провели исследования и выяснили, что серьезные неврологические расстройства, в том числе и болезнь Альцгеймера, связаны с дефицитом нейромедиатора ацетилхолина, известного как «молекула памяти».

# НАША ПАМЯТЬ

## сохранять ум ясным

но-резонансная томография коры головного мозга) у этих пациентов выявляются очаги атрофии в головном мозге.

### ОТКУДА ПРИХОДИТ БОЛЕЗНЬ

*– Но откуда берется напасть? Каковы причины болезни Альцгеймера?*

– Проблема в том, что на сегодняшний день никто до конца не знает, от чего

она возникает. Конечно же, есть официальные данные, подтвержденные исследованиями ученых о том, что при данной патологии необратимые изменения происходят в клетках головного мозга, прерывается так называемая передача нервных импульсов. Между клетками мозга образуются синильные бляшки, отложения. Мозг человека уменьшается в размере. Накапливающиеся белки вызывают нарушения в нормальном движении импульсов. Это очень сложный и до конца не изученный процесс, исследованиями которого наука в настоящее время усилительно занимается.

### ПРОФИЛАКТИКА – ТРЕНИРОВКА МОЗГА

*– Что делать, чтобы предотвратить развитие этой болезни, и как не допустить ее появления?*

### КСТАТИ!

Болезнь Альцгеймера – это нейродегенеративное заболевание, которое было открыто в начале 20 века немецким ученым психиатром Алоисом Альцгеймером.



**Центр Психологии «ВИТА»**

- ЛИШНИЙ ВЕС
- КУРЕНИЕ
- ПРИСТРАСТИЕ К СПИРТНОМУ

**Всего 1 сеанс**

**С.П. Семёнов**

**Внимание!**  
для лиц пенсионного возраста  
сеансы по похудению являются  
льготными: **СКИДКА 50%**

Сеансы проводит автор концепции **Сергей Петрович Семёнов**

[www.vita-ap.ru](http://www.vita-ap.ru)  
(495) **211-40-66**  
У М Бауманская

Проводятся консультации специалистов

Реклама



### КСТАТИ!

## ПЕРЕДАЁТСЯ ЛИ БОЛЕЗНЬ ПО НАСЛЕДСТВУ?

Болезнь Альцгеймера – это заболевание, которое может передаваться по наследству. Но наследственный фактор – не повод для паники. Болезнь Альцгеймера – повод быть внимательнее к своим близким.

– Наша медицина, безусловно, достигла больших высот в лечении деменции, и противодементная терапия (таблетки, пластыри), слава Богу, существует. К тому же она достаточно действенна. Главное, вовремя обратиться к специалисту, а не приходить к психиатру, как часто бывает, уже в конце пути, когда то, что утеряно, уже утеряно навсегда. При вовремя проведенной, грамотной терапии приостановить нейродегенеративные процессы в головном мозге очень даже возможно, и человек 2–3 года находится «в одной поре» заболевания, его состо-

яние стабильно, ухудшения состояния не наблюдается, что является положительной динамикой.

Что касается профилактики болезни Альцгеймера, то она очень простая: стимулировать мозг, постоянно его тренировать. Нужно читать книги, играть в интеллектуальные игры (шашки, шахматы, нарды, домино) и обязательно, начиная с молодого возраста, учить иностранные языки. Кстати, изучение иностранных языков признано самым эффективным методом в мире для профилактики болезни Альцгеймера.

**Читайте дальше на стр. 8**



«Сны играют на просторе под магической луной...» **Ф. Тютчев**

## ХОРОШИЙ СОН – УДАЧНЫЙ ДЕНЬ, ТРИОСОН!

Вы сегодня плохо выглядите, раздражительны, трудно идет работа... Скорее всего, Вы долго не могли уснуть?

**Воспользуйтесь природным помощником «ТРИОСОН».**

Проявите немного терпения – и Вы не будете разочарованы!

Спрашивайте в аптеках Вашего города  
Информация по телефонам:  
**8-499-164-16-55, 8-495-965-30-06** (с 10.00 до 18.00)  
[www.parapharm.ru](http://www.parapharm.ru)

СОГР № RU.77.99.88.003.E.004115.02.15 от 19.02.2015. РЕКЛАМА

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ**

# ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ\*



## при болезни Альцгеймера

**Марина  
НИКУЛИНА**



главный вне-штатный специалист Министерства здравоохранения РО по медицинскому и фармацевтическому образованию:

– Какому препарату из списка аналогов отдать предпочтение – это всегда выбор пациента. Доктор делает назначение, опираясь на МНН (международное непатентованное название – уникальное название действующего вещества лекарственного препарата). Фармацевт в аптеке предлагает покупателю возможные аналоги препаратов на основе действующего вещества. Выбор лекарства за вами. Пусть только этот выбор будет взвешенным и обдуманным.

Торговое название	Форма выпуска	Страна производитель	Цена* (руб.)
-------------------	---------------	----------------------	--------------

МНН: **Гинкго двулопастного листьев экстракт** – улучшает мозговое кровообращение, снабжение мозга кислородом и глюкозой. Обладает сосудорасширяющим действием, препятствует агрегации тромбоцитов

ГИНКОУМ	капсулы 40 мг, 30 шт.	Россия	209
БИЛОБИЛ	капсулы 40 мг, 20 шт.	Словения, Россия	264
ВИТРУМ МЕМОРИ	таблетки, 60 шт.	США	668
ГИНГГО БИЛОБА	капсулы, 40 мг, 30 шт.	Россия, США	108
ГИНОС	таблетки 40 мг, 30 шт.	Россия	160
МЕМОПЛАНТ	таблетки 40 мг, 30 шт.	Германия	479
ТАНАКАН	таблетки 40 мг, 30 шт.	Франция	558

МНН: **Ацетилсалициловая кислота** – угнетает агрегацию тромбоцитов, расширяет сосуды. Эффективна при первичной профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы и при вторичной профилактике инфаркта миокарда

АСПИКОР	таблетки 100 мг, 30 шт.	Россия	66
АСПИРИН КАРДИО	таблетки 100 мг, 28 шт.	Германия	127
АЦЕКАРДОЛ	таблетки 100 мг, 30 шт.	Россия	24
КАРДИАСК	таблетки покрыт. плен. об. 100 мг, 30 шт.	Россия	61

МНН: **Мемантин** – препарат, применяемый при болезни Альцгеймера

АКАТИНОЛ МЕМАНТИН	таблетки 10 мг, 30 шт.	Германия	1626
МАРУКСА	таблетки 10 мг, 30 шт.	Словения	840
МЕМАНТАЛЬ	таблетки покрыт. плен. об. 10 мг, 60 шт.	Испания	1049
МЕМАНТИНОЛ	таблетки покрыт. плен. об. 10 мг, 30 шт.	Россия	730
МЕМИКАР	таблетки 10 мг, 30 шт.	Индия	910
МЕМОРЕЛЬ	таблетки 10 мг, 30 шт.	Россия	943
НООДЖЕРОН	таблетки 10 мг, 30 шт.	Израиль	1791

! \* Цены в разных регионах России и разных аптеках на оригинальные препараты и их аналоги могут различаться.

## КУДА УХОДИТ

**Продолжение.**

**Начало на стр. 6**

Очень полезно осваивать новые виды деятельности (игру на гитаре, скрипке, собирание пазлов и т.д.), вести активный образ жизни, заниматься спортом и делать то, что доставляет вам радость, приносит удовлетворение.

## ОСОЗНАТЬ И ПРИНЯТЬ

– Для многих людей диагноз «болезнь Альцгеймера», поставленный дорогому и близкому им человеку, звучит как приговор. Весь груз проблем, связанный с уходом за больным членом семьи, обрушивается на близких родственников. Как помочь людям, ухаживающим за человеком, страдающим деменцией?

– Во-первых, нужно успокоиться и принять этого человека с его болезнью. Во-вторых, важно обеспечить

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Существуют простые тесты, помогающие диагностировать начинающуюся болезнь Альцгеймера.

Например, пять раз «7» отнять от «100».

Решить в уме простые примеры: 100 – 7, потом 93 – 7, потом 86 – 7...

Если на 3-м или 4-м примере человек затрудняется сделать простые вычисления, а на 5-м вообще теряется, значит, можно говорить о возникающих нарушениях в мозговой деятельности.







**Квалифицированные специалисты не оставят без внимания ни один вопрос. Пишите нам, и каждое ваше письмо попадет в руки экспертов.**



## ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

### ✉ КАК ВЕРНУТЬ ДЕНЬГИ ЗА НЕКАЧЕСТВЕННУЮ УСЛУГУ?

*Возле дома открыли новый салон красоты. Решила сделать себе подарок с пенсии, покрасить волосы. В результате вместо блондинки оказалась я желтого цвета. Когда я выразила свое неудовольствие, мастера как подменили – стала грубить. Позвала администратора, а та говорит: «Вы сами виноваты, мастер сделала все, что могла». В результате я оставила там 3000 рублей, кучу нервов и осталась с ужасной желтой головой. Должен ли в этом случае мастер отвечать за результат?*

Мария Константиновна, г. Дмитров



### ЭКСПЕРТ

**Елена КОЛЬЦОВА**  
юрист

**С**алон красоты оказывает услугу, а вы – потребитель. Эти правоотношения регулируются Законом о защите прав потребителей. Согласно п. 1 ст. 29 названного Закона при обнаружении недостатков оказанной услуги у вас есть право потребовать (на выбор):

- безвозмездного устранения недостатков оказанной услуги (проще говоря, потребовать повторного окрашивания в нужный цвет за счет парикмахерской);

- соответствующего уменьшения цены услуги (например, вернуть вам всю сумму за вычетом номинальной стоимости краски);

- возмещения понесенных расходов по устранению недостатков своими силами или третьими лицами (перекраситься в другом месте, а счет за услугу предъявить в этот салон).

Для этого необходимо письменно составить заявление в адрес салона, в котором изложить проблему, выдвинуть требования и установить разумный срок для их исполнения. При этом следует учитывать, что для выполнения требований, связанных с выплатой потребителю денежной средств, законом отводится 10 дней (ст. 31), другие сроки определяете вы. Заявление можно отдать в салон, обязательно получив на втором экземпляре отметку о принятии с датой и фамилией принявшего. Или же можно отправить претензию заказным письмом с описью вложения и уведомлением о вручении на юридический адрес. Если в установленный вами срок требования не выполнены, подавайте иск в суд – при цене иска менее 50 000 руб. лучше всего обратиться в мировой суд района, в котором вы живете. К иску приложите фотографии, на которых будет видно, как вам испортили прическу, подтверждение направления претензии в салон. За то, что салон вашу претензию не удовлетворит добровольно, помимо пеней суд может назначить ответчику штраф в размере 50% от цены иска.

### ✉ ЧЕМ ПОЛЕЗЕН МОЛОЧНЫЙ ЖИР?

*Подруга давно на диете и кушает только обезжиренные кисломолочные продукты. Я вот терпеть не могу обезжиренный творог, да и кефир мне невкусно такой пить. Может, все-таки можно не «насиловать» себя отсутствием жира без вреда для здоровья?*

Маргарита Кирина, г. Углич



### ЭКСПЕРТ

**Анна БОРТЕЙЧУК**  
руководитель клиники эстетической медицины, медицинский эксперт широкого спектра

**Д**ля сбалансированного питания лучше приобретать продукты с невысоким содержанием жира, а не обезжиренные. Вот несколько аргументов в пользу такого выбора:

- Чем меньшую обработку проходит продукт – тем он безопаснее. Обезжиривание нарушает микронутриентный состав, поэтому обычно в таких продуктах меньше не только жира, но и других полезных веществ.

- Кальций из обезжиренных продуктов усваивается крайне плохо.

- Жиры необходимы организму для полноценного метаболизма, при их остром дефиците нарушается и жировой обмен, и усвоение ряда витаминов, в первую очередь жирорастворимых: А, Д, Е, К.

- При дефиците жиров возникает сухость кожи, что для худеющего человека может быть особенно критичным, так как уменьшение объемов приводит к формированию избытка кожи, и важно, чтобы она сохраняла свои качества, дабы сокращаться по мере снижения веса, а не повисала в виде фартука и т.п.

- Обезжиренные молочные продукты не дают чувство насыщения, в результате вы можете съесть больше, чем необходимо, и перебрать с калорийностью рациона.



# НА ВАШИ ВОПРОСЫ

## ✉ БЫВАЕТ ЛИ ЧИСТОТА ИЗЛИШНЕЙ?

Старшая внучка ходит в бассейн, а поскольку чисто-ля она страшная, сразу накупила себе каких-то чудо-средств для гигиены. Боится инфекций и грибков, которые может там подцепить. Среди прочего я заметила у нее гель для интимной гигиены и призадумалась, а надо ли?

Ольга Петровна Л., г. Москва



### ЭКСПЕРТ

**Наталья ИГОХИНА**  
врач-уролог, андролог

**М**ое мнение: гели для интимной гигиены – это не такое уж очень необходимое приобретение для совершенно здорового человека. Считаю, что подмывания проточной теплой водой до трех раз в день для гигиены достаточно. Гели, даже с самым «идеальным» составом, вымывают собственную флору женщины, открывая вход для бактерий, увеличивая способность к проникновению патогенной флоры. Особенно «грешат» этим антибактериальные средства – гели, мыло. Полагаю, что им есть применение, когда наличествует диагноз бактериальный вагинит, к примеру. Во всех остальных случаях достаточно воды и, если уж очень хочется, отвара ромашки. Она тоже обладает мягким антибактериальным и противовоспалительным действием.



## ✉ СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Ненавижу утром вставать на работу. Я сова, и звонок будильника в половине седьмого утра для меня как гильотина. А вечером наоборот, уснуть не могу. До часа ночи по дому суечусь. Вредно это, наверно?

Алина Туркова, Новгородская обл.



### ЭКСПЕРТ

**Денис ХАРЛАМОВ**  
автор-исполнитель

**М**едицина говорит нам, что для восстановления сил человеку необходимо от 7–8 часов здорового и крепкого сна. Но сон, как, впрочем, и все остальное в этом мире, вещь индивидуальная: например, царю Петру Великому для отдыха было достаточно всего 4–5 часов, а премьер-министр Великобритании Уинстон Черчилль спал всегда до 9 утра – неважно, во сколько премьер-министр ложился, вставал он всегда ровно в 9:00.

Вообще, в наше время очень многие люди испытывают проблемы со сном. Причин тому множество: насыщенная жизнь, загруженность, мегаполис, интернет, телевидение. Нам как будто что-то постоянно мешает вовремя ложиться спать и выспаться. А между тем, сон – это один из важнейших факторов здоровья, ведь именно во сне происходит перезагрузка организма, которая позволяет нам быть с утра бодрыми и готовыми к новым свершениям.

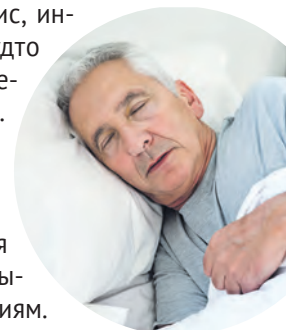


Фото: wavebreakmedia / shutterstock

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

RITUAL.RU



Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба ЗАО «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru)), учрежденная постановлением правительства Москвы от 20.04.1993 № 363, информирует о возможности организации захоронения на безвозмездной основе\* и рекомендует следующий порядок действий в случае наступления смерти близкого человека.

### Как уберечь себя от обмана - первые действия!

**Если горе случилось дома:** важно знать и быть готовым к тому, что, как только вы сообщите о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 000 рублей. Помните: пустив в дом «незваного гостя», вы неизбежно станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

#### Рекомендуем:

1. Немедленно обратитесь в проверенную городскую специализированную службу ЗАО «Ритуал-Сервис» по тел. **8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО)** и вызовите официального городского ритуального агента.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись вашего агента, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте никому паспорт умершего до заключения договора на оказание ритуальных услуг.

**Если горе случилось в больнице:** чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной кампании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга. **Рекомендуем:**

1. Немедленно обратитесь в ЗАО «Ритуал-Сервис» по тел. **8 (495) 100-31-06 (КРУГЛОСУТОЧНО)** и вызовите официального городского ритуального агента.
2. Вместе с прибывшим агентом отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Получить круглосуточную консультацию по вопросам организации похорон можно позвонив по телефону **8 (495) 100-31-06** или оставив заявку на сайте службы [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru) (Ритуал.ру). Специалист городской службы незамедлительно возьмет на себя все заботы по организации траурных мероприятий и обеспечит достойное прощание с ушедшим.

\*Оформление безвозмездных похорон в соответствии с Федеральным законом № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле».

Реклама

# ПОЧЕМУ МОЛОДЕЕТ ПРОСТАТИТ?

Еще совсем недавно такая мужская болезнь, как простатит, была уделом мужчин далеко за 50, но сейчас все больше молодых мужчин, в полном расцвете лет и сил, сталкиваются с проблемами предстательной железы. Поговорим о мужском здоровье с нашим экспертом.

## ЭКСПЕРТ

Муртазали Пахрудинович  
МАГОМЕДОВ, врач-уролог



грибы. Сидячий образ жизни, нерегулярная половая жизнь, частые переохлаждения – это все может сказаться на мужском здоровье, в том числе и на здоровье предстательной железы. Эти же причины влияют и на то, что простатит «молодеет». Иммуитет приспосабливается к обстоятельствам, как умеет.

## ПОМНИТЕ!

Длительное воздержание, частое использование прерванного полового акта в качестве контрацепции – могут стать причиной развития простатита.

## БУБНОМ ПРОСТАТИТ НЕ ВЫЛЕЧИШЬ!

- Сложен ли простатит в лечении?

- После осмотра и сбора анализов, проведения дополнительной диагностики, врач определяет уровень проблемы и назначает необходимую схему лечения. Как правило, используется антибактериальная терапия (антибиотики) и, если необходимо, противогрибковая, массаж простаты, назначаются витамины, биорегуляторы простаты, препараты селена и цинка, полезные для поддержания мужского здоровья. Хочу обратить внимание на то, что простатит – проблема серьезная, и вылечить его примочками и танцами с бубном невозможно. Только профессиональная медицинская помощь!

## КУДА И КОГДА БЕЖАТЬ?

- Большинство мужчин категорически не любят ходить к врачу, и когда вдруг у них возникают проблемы в половой сфере, просто не знают, куда бежать, что делать.

- Ну, «кто виноват» и «что делать» – извечные людские вопросы. Особенно, когда виноват сам, а делать что-то нет особого желания... А куда бежать? Я бы сказал так: бежать нужно только в одном направлении – в направлении кабинета врача-уролога. Ведь когда процесс уже запущен, помочь может только специалист.

- В том и дело, что мужчины, как правило, даже при появлении проблем в интимной жизни приходят в больницу только под конвоем жены. На какие симптомы начинающегося простатита нужно обращать внимание?

- На мой взгляд, появление любых проблем в самочувствии – повод обратиться к врачу. Простатит – это воспаление предстательной железы, от которого не застрахован никто. И нужно быть очень вниматель-

ным к себе, к своему здоровью, чтобы спокойно спать по ночам. Какие симптомы? Они могут быть совершенно различными, в зависимости от причин, разновидности, стадии заболевания. Учащенное мочеиспускание (от 2 и более раз за ночь), слабая, прерывистая струя при мочеиспускании, повышение температуры, боль, чувство дискомфорта в области промежности, заднего прохода, боли внизу живота и, конечно же, снижение эрекции, нарушение потенции. Все это должно непременно обеспокоить любого мужчину.

## ОТКУДА «ВЕТЕР ДУЕТ»

- Наверное, важно знать причины заболевания, от чего оно возникает, чтобы

вовремя предупредить и избежать его.

- Поскольку предстательная железа расположена под мочевым пузырем, через нее проходит задняя часть мочеиспускательного канала, сюда же примыкают семенные пузырьки, которые тоже могут быть источником проблем. Кроме того, предстательная железа находится в непосредственной близости к анальному отверстию, поэтому достаточно уязвима к проникновению микробов. Причиной бактериального простатита, который очень часто возникает даже у молодых людей, являются бактерии, например, кишечная палочка. Причиной воспаления могут стать инфекции, передающиеся половым путем, а также простейшие, вирусы,

## НА ЗАМЕТКУ

### КАК НЕ ПРОЗЕВАТЬ ПРОСТАТИТ

- ежегодный осмотр у уролога,
- ежегодное прохождение УЗИ предстательной железы,
- регулярная физическая активность (ходьба, бег, плавание),
- регулярная половая жизнь,
- питание с высоким содержанием витамина Е, селена и цинка.



Подготовила  
Елена Васильева

Весной всё «прёт» и скидки - тоже!

Скидка на 2-ой товар - 10% и на каждый следующий +2% к скидке!\*



Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)  
**8-800-550-0402**

**Набор посуды (12 предметов)** **АКЦИЯ**

• Для всех типов плит; • равномерный прогрев за счет 3-слойного дна. В наборе: ковш – 1,9 л; кастрюли – 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода с антипригарным покрытием – 3,3 л; крышки – 6 шт. Пр-во: КНР.  
**3990 руб. (3720 руб.)**



**Дыхательный тренажер Фролова** **1340 руб. (990 руб.)**

• Нормализует работу всех органов; • рекомендован Минздравом РФ! • всего 20 минут в день. Пр-во: Россия. Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.



Также в продаже **Дыхательный тренажер Фролова (от 2 шт.) – 790 руб./шт.**

**Гольфы компрессионные** **1790 руб. (990 руб.)**

• Помогут при усталости, отечности и проблемах ног; • массируют ноги при ходьбе. Цвет: черный и телесный. Материал: лайкра, хлопок, полиэстер. Размеры: S/M (обхват лодыжки – 21-23 см, голени – 27-38 см) и L/XL (обхват лодыжки – 23-26 см, голени – 31-42 см).



**Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)**

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	<del>4340 руб.</del> <b>3840 руб.</b>	<del>5230 руб.</del> <b>4630 руб.</b>
63 яйца	<del>4460 руб.</del> <b>3990 руб.</b>	<del>5550 руб.</del> <b>4930 руб.</b>
104 яйца	<del>5480 руб.</del> <b>4680 руб.</b>	<del>6500 руб.</del> <b>5690 руб.</b>



ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, ovoskop. • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия. Также в продаже **инкубаторы с гигрометром.**

**Складной парник-теплица**

	высота 0,7 м	высота 1,2 м
1,2 (Ш)×3 (Д) м	<del>1590 руб.</del> <b>1390 руб.</b>	<del>1690 руб.</del> <b>1490 руб.</b>
1,2 (Ш)×4 (Д) м	<del>1690 руб.</del> <b>1490 руб.</b>	<del>1940 руб.</del> <b>1790 руб.</b>
1,2 (Ш)×6 (Д) м	<del>1990 руб.</del> <b>1790 руб.</b>	<del>2290 руб.</del> <b>1990 руб.</b>



• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.

**Наколенники садовые** **580 руб.**

Вещь №1 при работе на грядках! Защищает колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Россия.



**Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»** **1280 руб.**

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Польша.



**Антимоскитная сетка**  
на дверь (210×90 см) **990 руб.**  
на окно (1500×200 см) **995 руб.**

Установите на оконный или дверной проем - защитите квартиру от насекомых, пуха и пыли. Дверная открывается и закрывается сама за счет магнитов. Россия.



**Электро-ножеточка** **1390 руб.**

Специальные направляющие заточат нож по всем правилам – с нужным углом заточки. Обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием, ножицы, отвертки. Мощная - работает от электричества!



**Шнековая соковыжималка**

**Соковыжималка-1** (поликарбонат, нерж. сталь; 1,3 кг.) КНР. **2380 руб.**  
**Соковыжималка-2** (чугун, пластик; 3,6 кг.) Украина. **2580 руб.**  
Извлекает почти 100% сока из томатов, фруктов, ягод, трав. Без электричества! Проста, надежна и удобна в использовании!



**Электропечь** **2720 руб.**

• Жарит, тушит (3,5 л), печет пирожки и торты; • экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно); • заменяет электроплитку; • необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.



**Автоклав**

Сделайте заготовки сразу в банках:  
• на газовой или электроплите; • из мяса, рыбы, овощей; • очень быстро (тушенку за 30 мин, соленья за 10 мин); • сохранив все витамины и минералы; • без вздутых банок; • рассчитаны на 12-14 банок по 0,5 л.

Автоклав 22 (нерж. сталь)	<b>11890 руб.</b>
Автоклав 24 (пищ. сталь)	<b>6470 руб.</b>



**Самогонный аппарат**

«Эконом». Охлаждение водопроводное **6590 руб.**  
«Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода **6990 руб.**  
«Классик». Охлаждение водопроводное, сушопарник **7290 руб.**  
Полная комплектация – термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость – 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Материал: нерж. сталь. Пр-во: Россия.  
«Спиртзавод» (без емкости) – **2900 руб.**



**Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка»** **1690 руб.**

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.



Также в продаже **«Золушка-Стере» с двумя излучателями за 1995 руб.**

**Лодки**  
Легкие, устойчивые  
надувные лодки для путешествий и рыбалки.  
Компактны в сложенном виде. Материал: ПВХ. Пр-во: КНР.

1-местная (193×103 см)	<b>3990 руб.</b>
2-местная (236×114 см)	<b>5650 руб.</b>
3-местная (295×137 см)	<b>6590 руб.</b>



**Аппарат «Экстралор»** **1290 руб.**

Экстра-лор за 15-20 дней поможет избавиться от храпа и остановок дыхания во сне. Предотвратит ночные скачки давления. Пр-во: Россия. Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.



**Утягивающие шорты (бежевые)** **50% ЦЕНЫ ПОКАМ!**

без бретелек **1580 руб. 790 руб.**  
с бретельками **1780 руб. 890 руб.**

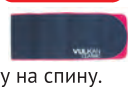
• Сделают стройнее на 1-3 размера; • скрывают свисающие бока, выпирающий животик. Пр-во: КНР. Измерьте объем бедер: S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL= 89-110 см, 2XL=103-124 см, 3XL=120-140 см.



**Черные шорты – в ПОДАРОК!**

**Пояс «Вулкан»** **1180 руб. (590 руб.)**

С поясом «Вулкан» вы: можете похудеть, выполняя дела по дому, избавиться от проблем с поясницей, уменьшить нагрузку на спину.



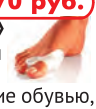
**Пояс для похудения «Глэднесс»** **3180 руб. (1590 руб.)**

Поможет вам избавиться от целлюлита (мощный вибромассаж), привести тело в форму (5 уровней массажа + тепловое воздействие). Приведите себя в форму! 35 Вт; 120 см. Пр-во КНР. Гарантия 1 год. Срок службы 5 лет.



**Гелевый фиксатор при «косточке»** **890 руб. (770 руб.)**

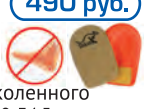
• Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться во время ходьбы; • предотвращает сдавливание обуви, рост «косточки»; • надежно защищает кожу между пальцами от натертостей и мозолей.



**Второй в ПОДАРОК!**

**Подпяточник** **490 руб.**

• Способствует облегчению состояния при «пяточной шпоре»; • снимет напряжение с пятки, ахиллова сухожилия, колennого сустава и мышц. Размеры: №1=30-34,5 размер обуви; №2=34-40; №3=40,5-45. Материал: кожа, эваплат. **В комплекте 2 шт.** Пр-во: Россия.



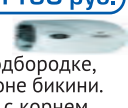
**Электрическая пилка «Шолль»** **1490 руб.**

• Удалит слой сухой кожи со стопы, небольшие натоптыши и мозоли; • без raspирования ног. 17 см, ролик – карбид кремния, работает от батареек.



**Эпилятор «Твиззи»** **1190 руб.**

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волосы с корнем.



**Усилитель звука заушный** **2540 руб.**

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).



**Надувная кровать-матрас**

«Матрас 1» (185×74×22 см)	со встроенным ножным насосом <b>2990 руб.</b>
«Матрас 2» (190×137×22 см)	<b>3490 руб.</b>



Спите с комфортом на природе, на даче, в квартире. Легко разместите гостей на ночьку. Встроенный насос надувает/сдувает кровать за 3 минуты. Компактны для хранения. КНР.

Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас!

**8-800-550-0402** (с 7:00 до 21:00)  
**8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.**  
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 13.

**Мир Комфорта** Доставка по всей России и Казахстану  
www.mir-c.ru

Предложение действительно до 31 мая 2017 г. \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

# 7 СЕКРЕТОВ привлекательности женщины

Мифу о том, что ключ к привлекательности находится в косметичке, готовы верить многие дамы. Однако, порой мы с удивлением обнаруживаем, что тушь, помада и румяна почему-то не имеют того магнетического действия на мужчин, на которое мы рассчитываем. Почему? Да просто настоящая красота и притягательность женщины вовсе не в косметике.

## 1 ЖИЗНЕЛЮБИЕ

Женщину, в которой чувствуется необыкновенная жажда жизни, хочется носить на руках. А потому никогда не стоит отказывать себе в удовольствии быть немного влюбленной... в мужчину, в жизнь, в увлечение. Горящий взгляд творит чудеса!

## 2 УВЛЕЧЕНИЕ

Многие мужчины отмечают, что женщина, не имеющая увлечений, скучна. Всегда должно быть что-то, что приносит женщине удовольствие. Это зажигает ее, наполняет правильной энергией, помогает научиться любить и ценить себя. А ведь любовь и страсть – это заразные состояния. И быть пора-



«Женщины, конечно, умнее мужчин. Вы когда-нибудь слышали о женщине, которая бы потеряла голову только от того, что у мужчины красивые ноги?»

Фаина Раневская

женным этим вирусом не откажется ни один мужчина.

## 3 ГИБКИЙ УМ

Миф, что «с хорошенькой фигурой можно быть и полной дурой», губителен для привлекательности женщины. Знания – это возможности, а возможности – это путь к лучшей жизни. Всегда приятно находиться рядом с знающим, интересным человеком. Так что находите время для чтения, посещения театра или музеев, большого кино или выставки.

## 4 ЛЁГКОСТЬ И УЛЫБКА

Умение с улыбкой воспринять даже самую сложную ситуацию, весело реагировать на шутки, заразительно смеяться и обладать чувством юмора – это значит, быть невероятно привлекательной для окружающих. Эти качества действуют на людей, как мощнейшие магниты.

## 5 СОУЧАСТИЕ

Женщина, которая не в состоянии чувствовать окружающих, собственноручно закрывает себя от других. Соучастие сближает и делает чувства глубже. В стремлении отдавать, а не только брать, женщина гораздо привлекательнее.

## 6 УПОРСТВО

Упорство и нежелание сдаваться вдохновляют. И неважно, касается ли это карьеры, брака, спорта или хобби. Везет тем, кто стремится быть удачливым. Это вовсе не о феминистках. Это о мудрых женщинах.

## 7 УВЕРЕННОСТЬ

Внутренняя уверенность в своей привлекательности, словах и поступках делает женщину притягательной. Никому не понравится в сотый раз отвечать на вопрос «не полнит ли меня это платье?». Женщина, которая не нуждается в одобрении окружающих, чтобы чувствовать себя гармонично, бесконечно более привлекательна, чем та, которая постоянно ищет одобрения других.

Любовь Анина

## ✉ ДАЁШЬ СТРАНЕ УГЛЯ!

Недавно приходили представители ТОС, активно звали на субботник. А когда дверь за активистами закрылась, внучка вдруг спросила: «Бабушка, а субботник – это что? И зачем на него надо идти?» Мы с дедом переглянулись, стали отвечать на вопросы внучки. Разговорились, и нахлынули на нас воспоминания. Да, были времена, когда на апрельский субботник выходила вся страна. Помните, как с самого утра из уличных репродукторов звучала маршевая музыка: «Кипучая, могучая, никем непобедимая...» Бодро, с хорошим настроением мы шли на предприятие, а наши дети, комсомольцы и

пионеры, собирали макулатуру и металлолом. А мы, как говорили тогда, блок коммунистов и беспартийных, приводили город в порядок или трудились на рабочих местах (как начальство и профком скажет). Мы работали обычно до обеда, а потом наступал эдакий, как сейчас бы сказали, корпоратив. Вскладчину покупали все для праздничного стола... А уж вечером в программе «Время» слушали, сколько угля, стали и денег заработала страна за день субботника. Были счастливы, что в этом грандиозном деле есть и наш вклад. Хорошие были времена!

Семья Карповых, ветераны труда,  
Ростовская обл.



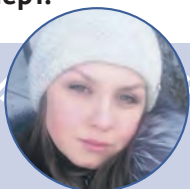
1988 г.

# ЧТОБЫ ШЕЯ НЕ БОЛЕЛА

Кому из нас не знакома боль в шее? Поработал на грядке, посидел за компьютером, повязал внучке кофточку и – вуаля, здравствуй, тяжесть, боль и зажатость в шее. Так и до шейного остеохондроза недалеко. А вот как не довести до такого диагноза и, уж коль скоро он поставлен, облегчить состояние, расскажет наш сегодняшний эксперт.

## ЭКСПЕРТ

**Светлана НЕУМОИНА**  
инструктор по йоге

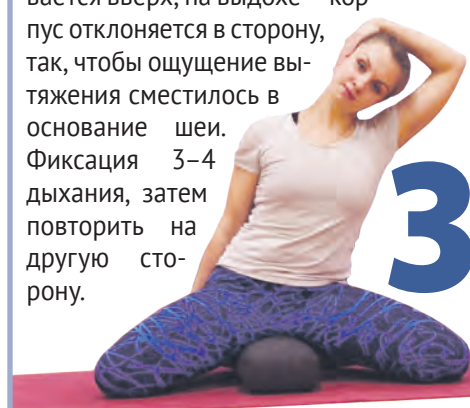


Сесть на пол, скрестить ноги перед собой (если это сложно, то выполнять, сидя на стуле). Начать с наклонов головы вперед-назад, затем добавляем повороты головы влево-вправо (подбородок должен двигаться в одной горизонтальной плоскости). Далее выполнить наклоны в сторону. Важно сохранять ощущение вытяжения шеи.

1

**ВАЖНО!** При наклонах головы вперед, назад и в стороны категорически исключить резкие, торопливые движения. Все движения происходят в одной плоскости.

«Оседлать» валик, подушку, свернутое в рулон одеяло. Левая рука через голову «захватывает» правое ухо, правой рукой выполняется захват за правую же лодыжку, на вдохе шея вытягивается вверх, на выдохе – корпус отклоняется в сторону, так, чтобы ощущение вытяжения сместилось в основание шеи. Фиксация 3–4 дыхания, затем повторить на другую сторону.



3

*Все эти упражнения помогут расслабить и одновременно укрепить мышцы шеи.*

Одна ладонь помещается на ухо, шея остается вертикальной. Чтобы уменьшить нагрузку, в терапевтическом варианте достаточно давления на голову двумя-тремя пальцами. Для начала достаточно 5–10 секунд с умеренным усилием, постепенно можно увеличивать силу давления и время выполнения упражнения – до 15–20 секунд.



2



4

Голова вертикальна, переплетенные в пальцах ладони поместить на лоб (затем на затылок), плавно и глубоко вдохнуть, на выдохе надавливать головой на ладони, а ладонями на голову, сохраняя вертикальное положение шейного отдела.



Подготовила Любовь Анина  
Фото Ольга Бельская



## СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

• **Пить воду правильно очень просто.** 2 стакана воды сразу после пробуждения помогут «разбудить» и «запустить» все внутренние органы. 1 стакан за 30–60 минут до еды – будет способствовать пищеварению. 1 стакан перед приемом ванны – поможет снизить кровяное давление. 1 стакан перед сном – поможет избежать проблем с сосудами.

• **Чтобы газовая плита пачкалась меньше,** после мытья на все ее открытые поверхности (кроме конфорок) можно наносить такой состав: 3 ст. л. пищевой соды, половина ст. л. любого стирального порошка, 1 ст. л. канцелярского клея. Залить ингредиенты 1 стаканом теплой воды, хорошо перемешать.

• **Смешав 100 г меда** со столовой ложкой порошка куркумы, мы получим самый настоящий природный антибиотик, незаменимый при простудах и воспалениях. Применять по такой схеме:

1-й день – по пол чайной ложки каждый час.  
2-й день – по пол чайной ложки каждые 2 часа.  
3-й день – по пол чайной ложки 3 раза в день.

• **Лучший энергетик** – это натуральный энергетик. Для его приготовления нужно в чашку с зеленым чаем добавить дольку лимона и чайную ложку меда. Бодрит, снимает нервное напряжение и действует не менее двух часов.

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Обращаем ваше внимание, что до 20 июня 2017 года во всех почтовых отделениях страны, а также на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> проводится благотворительная АКЦИЯ «ДЕРЕВО ДОБРА».

Все желающие могут принять участие в АКЦИИ, оформив подписку в подарок в адрес домов одиноких, престарелых, инвалидов и ветеранов, выбрав из списка любое учреждение, принимающее участие в АКЦИИ.

АКЦИЯ «ДЕРЕВО ДОБРА» направлена на поддержку тех, кто больше всего нуждается в помощи и заботе. Но не в меньшей степени она нужна и всем нам, потому что в каждом человеке заложена потребность делать добро, а здесь мы получаем как раз такую возможность – оказать конкретную помощь социальному учреждению.

Акция по благотворительной подписке проводится не первый год и получила самую активную поддержку у издательского сообщества, со стороны губернаторов, общественных и культурных деятелей, звезд эстрады.

В акции принимают участие все регионы РФ.

Наша редакция также приняла участие в АКЦИИ «ДЕРЕВО ДОБРА», оформив в подарок подписку на издание нашего Издательского дома: «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ [pressa.ru](http://pressa.ru)» (16+)\*.

Последовав  
нашему примеру,  
вы также можете  
подарить подписку  
на журнал  
**ПЛАНЕТА  
ЗДОРОВЬЯ**  
[pressa.ru](http://pressa.ru) (16+)



\* Журнал выходит 2 раза в месяц. Подписной индекс П2961.

## БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ «Дерево Добра»

Подарите подписку пожилым людям  
в домах для ветеранов, для одиноких,  
престарелых и инвалидов  
на журнал  
**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ** [pressa.ru](http://pressa.ru) (16+)



# Дерево Добра

**Давайте делать добро вместе!**

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ В ПОДАРОК  
на журнал «Планета здоровья [pressa.ru](http://pressa.ru)» (16+)\*  
(Подписной индекс П2961) можно:**

### – НА ПОЧТЕ

Выберете из списка вместе с оператором почтовой связи учреждение, которому вы хотели бы сделать подарок, и оформите подписку в его адрес.

### – ОНЛАЙН-ПОДПИСКА

на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

- Кликните **Акция «Дерево Добра»**
- Выберите, кому помочь «Выбрать по региону»
- Выберите регион
- Выберите «дома для одиноких, престарелых, инвалидов»
- Выберите учреждение
- Выберите подарок «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ [pressa.ru](http://pressa.ru)» (16+)\*
- Оплатите подписку банковской картой.





# УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА ПРАВИЛЬНО

«Принимать три раза в день после еды». Кажется бы, очевидная рекомендация врача. Но, до еды – это за 15 минут, за 20, 30? Или за час? Или прямо перед приемом пищи? А завтрак йогуртом едой считается? Или все же лучше навернуть гречки, чтобы не думать? Вопросов масса.

Ответить на них поможет наш эксперт.

## КРАТНОСТЬ

Всегда нужно учитывать, что, выписывая препарат, имеющий кратность приема, доктор имеет в виду 24 часа, а не период вашего бодрствования. Так что, интервал при двукратном приеме должен составлять не менее 12 часов, трехкратном – 8, четырехкратном – 6. А не тогда, когда удобно.

## «ДО ЕДЫ»

Этот момент всегда стоит уточнять у доктора. Чаще всего «до еды» – это за полчаса до приема пищи. Но бывают исключения. Также стоит уточнить, достаточно ли будет перекуса бананом после приема ле-

## ЭКСПЕРТ

**Марина НИКУЛИНА**

главный внештатный специалист  
Министерства здравоохранения  
РО по медицинскому и фармацев-  
тическому образованию



карства или необходимо основательно подкрепиться. К тому же, «до еды» – это, как правило, натощак. Значит, два часа до приема препарата кушать не рекомендуется. То есть, эта таблетка должна попасть в пустой желудок, где ей не будет мешать желудочный сок, компоненты пищи и т.д.



## ЧЕМ ЗАПИВАТЬ?

Лекарства, за редким исключением, запивают только водой. Не чаем, кофе, или тем более, сладкой газировкой. Лишь определенные группы препаратов запивают кислыми напитками, молоком, щелочной минералкой и прочими отдельно оговоренными напитками. Но это исключения, и тут важно читать инструкцию.

## «ВО ВРЕМЯ ЕДЫ»

Тут все предельно просто. Только не забудьте уточнить у врача, чего и сколько съесть с таблеткой.

## «ПОСЛЕ ЕДЫ»

К препаратам, принимаемым после еды, как правило, относятся средства, раздражающие слизистую желудка или способствующие

нормализации пищеварения. В данном случае достаточно будет небольшого перекуса.

## СОЧЕТАЕМОСТЬ

Большинство таблеток следует принимать раздельно, если прием «оптом» не согласован с врачом. Глотая таблетки «горстями», легко получить непредсказуемый эффект. Поэтому, если иное не оговорено, то между приемом различных препаратов должно пройти хотя бы 30 минут.

Гепатопротекторы, витамины, комбинированные средства от простуды и травы, рекомендованные горячо любимой бабушкой, во время лечения можно принимать, только посоветовавшись с лечащим врачом. Если вы лечитесь у нескольких специалистов по разным заболеваниям, они должны знать о назначениях друг друга.

Ольга Бельская



1987 г.

## РЕБЯТА С НАШЕГО ДВОРА

## ✉ ЗДРАВСТВУЙ, ЗДРАВСТВУЙ, ПЕРВОМАЙ!

Перебирала фотографии в семейном альбоме, наткнулась на фотографии с Первомайской демонстрации. На ней мы стоим такие молодые и симпатичные, все с улыбками. Счастливые, веселые. Ой, вспомнила, накричавшись «Ура!» на демонстрации на призывы по радио: «Да здоровствует Первомай – праздник солидарности трудящихся!», «Да здоровствует советское студенчество!», дружно отправлялись отмечать праздник.

Вспомнились и праздничные маевки, которые сейчас стали шашлыками называть. Тогда мы были студентами, и на настоящий шашлык денег не хватало. Но часто вспоминаем, когда собираемся, с каким удовольствием тогда съели двух «синих кур» 17 человек! Мне кажется, что вкуснее того поджареного крылышка я уже ничего и не пробовала.

Екатерина Николаевна, г. Кострома



1976 г.

# 5 СОВЕТОВ, КАК НЕ РАЗРУШИТЬ ССОРАМИ СЕМЬЮ

Практически в каждой семье время от времени случаются ссоры. Наука психология говорит, что это даже нормально и не опасно при условии, что ссоры происходят не слишком часто и заканчиваются примирением сторон, а не перерастают в скандал. Как ссориться правильно? Как высказать мужу претензии, не доводя ситуацию до скандала? Обсудим эту серьезную тему. И попробуем вместе найти золотую середину.

## 1 ПРАВИЛЬНЫЙ МОМЕНТ

Серьезные разговоры гораздо успешнее проходят в спокойной обстановке, когда страсти улеглись, и оба уже могут рассуждать разумно и взвешенно.

Если у вас есть претензии, выберите момент, когда вы сможете выказать их спокойным ровным, (даже доброжелательным) тоном, не предъявляя обвинений, как прокурор. Как бы приглашая мужа к совместному решению волнующего вас вопроса.

## 2 НИКАКИХ НАМЕКОВ

Намеки и иносказания – не лучшее средство в семейных спорах. Это все пойдет вам во вред. Помните, мужчи-



*Поспорили с женой, кто в доме главный. Она сказала, что хозяин тот, кто мусор выносит и пылесосит. Блин, придется мне выносить мусор и пылесосить чисто из-за принципа.*



ны плохо понимают разного рода завуалированные смыслы, им необходима открытая и понятная информация.

## 3 ТАБУ НА БРАНЬ

Старайтесь никогда не произносить слов, за которые потом будет стыдно. Не бранитесь, не обзывайте мужа, старайтесь не задеть его «больные места» (а они есть у каждого мужчины).

**ВОТ ЭТО ДА!**  
Ряд психологов считают, что ссоры в каждой семье происходят строго с определенной периодичностью, согласно ритмам-вспышкам в биологическом поведении жены и мужа. Странники этой теории считают, что раз в 10–12 дней в семье должна быть пустячная ссора, благодаря которой в будущем не произойдет крупный скандал.

## 4 НИКОГДА НЕ СРАВНИВАЙТЕ

Важное правило – никогда, ни при каких обстоятельствах не сравнивайте мужа с другими мужчинами в их пользу. Такое сравнение не только губительно для самооценки мужчины, но и прямо ведет к разрушению семьи.

## 5 НЕ «ТЫ ВИНОВАТ», А «Я НЕДОВОЛЬНА»

Предъявляя мужу претензии, старайтесь не «тыкать» в него его виной. Мужчина сам в состоянии понять, что был не прав. Не стоит настаивать на том, что он плохо поступил – старайтесь донести до мужа, что вы огорчены его поступком. Не «ты нехороший!», а «я переживаю, мне неприятно» и т.д.

Светлана Сидорчук



## ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



### САДИК НА ЛОДЖИИ – ЭТО РЕАЛЬНО

Три года назад мы переехали в новую квартиру, где есть большая застекленная лоджия. Я очень люблю зелень, цветы и поэтому сразу накупила разных ящиков и больших горшков для озеленения нового пространства.

Сначала я выращивала на лоджии цветы-однолетники и пряные травы – укроп,

петрушку, зеленый лук. Я не думала, что многолетние растения могут зимовать на балконе, застекленном по старинке, без современных стеклопакетов. Все-таки зимой температура там иногда опускается ниже нуля.

Но мои многочисленные друзья, владельцы дач, стали предлагать мне разные «подарки». У них оставались луковички цветов, а иногда даже рассада овощей – то, что выбросить жалко, а сажать уже

некуда. Так на моей лоджии появились огурцы и помидорки черри. И те, и другие все лето исправно давали урожай.

Теперь в моей «оранжерее» весна начинается очень рано: уже в самом начале марта цветут подснежники, в середине – княжик, наливают бутоны жимолость каприфоль, тянутся к солнцу лилии. А урожай тимьяна и розмарина я собираю круглый год.

Александра Викторова,  
Московская обл.



## НА ДАЧУ ВЕСНОЙ – все болезни долой!

Побежали по огородам ровные, аккуратные грядки, уже пробивается первая пахучая зелень, конечно, сердце любого дачника поет от таких пасторалей. Но вот его, сердечко, неплохо бы поберечь. А также спину, кожу и желудок. Наши эксперты расскажут, как не превратить дачную пору в кабалу и сохранить здоровье.



### СО ВКУСОМ, НЕ ПЕРЕГРУЖАЯ СПИНУ

**Сергей ЛАРИОНОВ**  
мануальный терапевт



Не забываю повторять своим пациентам-дачникам, что «ложиться костями на грядках» вовсе не обязательно, и даже вредно. А ведь именно весной идут потоком те, кто «сорвал спину», «потянул мышцы», «застудил нерв». Понятно, что фронт работ на участке всегда приличный, сделать хочется все и сразу. Однако «кидаться в омут с головой» все же не стоит. Большинство из нас ведут малоподвижный образ жизни, кушают не самую полезную еду. А потому ослабленный за зиму мышечный корсет нуждается в тренировке. Только так получится избежать прострелов в спине и обострений «позвоночных» болезней. Входите в дачный сезон без фанатизма, с чувством меры и со вкусом.

### ДЕРЖИ ТОНОМЕТР В ДАЧНОЙ СУМКЕ

**Наталья НАТАЛЬСКАЯ**  
ассистент кафедры госпитальной терапии РГМУ им. академика И.П. Павлова, кандидат медицинских наук



Наряду с болями в спине, гипертония является настоящим бичом дачников. И тут всегда стоит помнить, что артериальная гипертензия – болезнь коварная и может себя в обычной жизни никак не проявлять. А потому старайтесь не работать в самое пекло, чередуйте периоды работы с достаточным отдыхом, не работайте на грядках вниз головой. И, конечно, держите в дачной аптечке тонометр – самоконтроль пульса и давления должен быть регулярным. Не забывайте брать с собой на дачу аптечку с постоянно принимаемыми лекарствами и препаратами «скорой помощи».

### ПРИВИВКА ОТ КЛЕЩЕЙ И ЧИСТАЯ РЕДИСКА

**Светлана КАЛУГИНА**  
врач-эпидемиолог высшей категории



Мечта об экологичных, свежих продуктах гонит дачников на приусадебные участки. Кому не хочется напитаться здоровьем? И тут многие совершают громадную ошибку, считая, что урожай со своей грядки чистый и безопасный, и мыть клубнику или споласкивать пучок укропа под проточной



водой вовсе не обязательно. В результате буйным цветом распускаются отравления, гельминтозы и даже дизентерии. А ведь избежать этого так просто – вымыть перед едой руки и продукты. Не забывайте и про такую опасность, как клещевой энцефалит. Берегитесь, старайтесь прививаться.

Любовь Анина

### ОГОРОДНАЯ АЭРОБИКА

Про опасности застывания в позе «вниз головой», особенно для людей пожилого возраста, сказано немало. Для работ на грядке есть три безопасные позиции: сидя на скамеечке, стоя на четвереньках или в полуприседе с прямой спиной. Каждые 45 минут нужно делать перерыв, и если наполнить его приятными физическими упражнениями, то натруженное тело после посевной не будет вас сильно беспокоить.

**1** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В каждую руку возьмите лопату посередине черенка так, чтобы они располагались параллельно земле. Руки одновременно сгибайте в локтях, подтягивая кисти к плечам. 10–15 повторов.

**2** Лопату поставьте перпендикулярно земле. Возьмите черенок двумя руками на уровне чуть выше пояса, приподнимите инструмент над землей на высоту 15–20 см и делайте круговые движения, как будто мешаете варенье. В каждую сторону нужно «помешать» 10–15 раз.

**3** Убедитесь, что ваша скамеечка для грядки крепкая и стоит устойчиво. Держа руки на поясе, в энергичном темпе поднимайтесь на нее, как на ступеньку, и спускайтесь, не оборачиваясь. Так сделайте 10–20 раз.

**4** Если после упражнений у вас участилось дыхание и пульс, обнимите свое любимое дерево, постоит так около минуты.



## ТУФЕЛЬКА ПОМОГЛА

Подруга хохотала так, что через какое-то время мне пришлось отпавить ее минералкой от икоты. А потом тащить в ванную и вооружать маслом для снятия макияжа, ибо тушь ее потекла и размазалась по щекам. И все это благодаря моей несусветной глупости, отпугнувшей понравившегося мне мужчину и чуть не лишившей здоровья подругу.

– Да говорю тебе, я не знала, что камера включена. Олег написал, предложил пообщаться, договорились без камер, а я не уследила.

– А-а-а, – заливалась смехом Златка. – Я все понимаю, но почему на голове колготки сына?

– Ну, они теплые, – начала оправдываться я. – Когда маску с подогретым маслом делаешь, пакет на голову, колготки – самое то. Они хорошо тепло держат. Говорю же, не заметила, что камера включена.

– Вот только не говори мне, что после этого он предложил тебе пойти на свидание, – уже подхрюкивая, еле выдавила она.

– Не предложил, – надула я губы.

### ТЫ НЕ ВСТРЕТИЛА СВОЕГО МУЖЧИНУ

Я не разделяла Златкиного веселья. Всю жизнь я была жутко невезучая, что касалось общения с мужчинами. И что самое поразительное, я все время попадала в какие-то курьезные ситуации, которые ставили точку на начавшемся



### ВОТ ЭТО ДА!

Ученые считают гранатовый сок настоящим эликсиром любви. Оказывается, этот напиток вызывает непреодолимое желание обнять любимого человека, поцеловать, стимулирует к близости.

романе. То у меня на первом свидании в ресторане упала в суп линза из глаза. В другой раз в маршрутке мне прищемило волосы дверью, я так и ехала до следующей остановки в позе больного остеохондрозом. Был еще случай, когда от смеха у меня свело челюсть, и застрявший между ней и щекой леденец пришлось извлекать в травмпункте.

Самое поразительное, что в обычной жизни со мной никогда ничего подобного не происходило, но стоило познакомиться с мужчиной, как оп, – очередное происшествие – получите-распишитесь.

– Может на мне рок какой, а?

– Ты просто пока не встретила своего мужчину, – успокоила меня подруга. –

### СВИДАНИЕ СОРВАЛОСЬ

– То есть, ты так и сидела с колготками на голове и брови выщипывала? – вновь переспросила Злата, протирая маслом ресницы и все еще нервно хихикая.

– Так и сидела. Бороны колготки с вертолетиками на голове, на лице йогуртовая маска, в руках пинцет, – подтвердила я свой недавний рассказ.

Подруга вновь залилась хохотом.

– То есть вот так, да? Вы договорились пообщаться по голосовой связи через планшетник, и ты во всей красе и предстала, – подруга залилась смехом.



### ИЗ ПОЧТЫ «ПЛАНЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

#### ДОВЕРЯЙТЕ СВОИМ МУЖЧИНАМ!

Поделюсь своей историей, как я, глупышка, чуть не разрушила долгий и счастливый брак своими руками. Нет, не руками – глупостью и недоверием.

Заметила, что на телефон мужа стали приходиться смс-ки от женщины. Просто видела, что пришло сообщение, имя женщины и все. Телефон запаролен, посмотреть и прочитать их не могла. А тут еще муж стал после работы задерживаться. Вот и навдумывала себе всякого. Учинила скандал, выкинула из квартиры его вещи. А Димка, он вообще всегда был спокойным. Скандалить не любил. Взял, да и ушел молча. Ведь я ему даже не оставила шанса оправдаться. А наутро позвонила свекровь в поисках сына. Я и ей рассказала все, что о нем думаю, и

сообщила, что ее сыночек, скорее всего, у любовницы. А потом раздался звонок из больницы. У мужа случился сердечный приступ, и хорошо, что нашлись неравнодушные, не прошли мимо него вечером на улице. Я так испугалась, что готова была простить и любовницу. А оказалось, что муж попал в аварию, в которой и был виноват. Смс приходили от потерпевшей с угрозами и требованиями денег. Муж вкалывал во внеурочное время, чтобы отдать долг. А мне не говорил, чтобы не расстраивать. Дура я, дура. Как же я винила себя!

Женщины, милые, доверяйте своим мужикам и всегда сохраняйте холодную голову!

Полина Г., в душе флорист, г. Пермь



# МНЕ НАЙТИ ПРИНЦА

## КСТАТИ

### И ЭТО ВСЁ О ЛЮБВИ...

- В подавляющем большинстве мужчины до брака влюбляются порядка семи раз. Только после такого количества влюбленностей у представителей сильной половины появляется потребность в настоящем сильном чувстве и желание остепениться.
- По статистике около десяти тысяч браков по любви – это продолжение пятиминутного рабочего перерыва на чашечку кофе.
- Оказывается, если мужчина находится в активном поиске своей второй половины, его борода и усы растут быстрее.



Фото: Dmytro Zinkevych / Shutterstock.com

В тридцать восемь и после неудачного брака в такие «истины» уже верилось с трудом.

## НОЖКИ НУЖНО БЕРЕЧЬ

Когда каблук моих туфель угодил в решетку ливневой канализации, я выругалась от всей души. И ведь надо же, как раз в тот момент, когда я опаздываю в клинику на консультацию.

– Вам помочь? – под локоть прыгающую на одном месте, меня подхватили сильные мужские руки. – Держитесь за меня, снимайте туфельку, я вытащу ее из решетки. Не переживайте, постараюсь не жертвовать каблуком.

Доверившись обаятельному незнакомцу, я с готовностью выполнила все его требования. Уже через минуту туфелька была у меня на ноге.

– Вы извините, я очень спешу, – улыбнулась незнакомцу. – Спасибо большое, что не прошли мимо.

– Я тоже опаздываю на работу, – серьезно кивнул мужчина. – Больше не застревайте, такие ножки нужно беречь, – сказал он, улыбнулся и скорым шагом заторопился на другую сторону улицы.

Я невольно залюбовалась его прямой спиной и волевыми плечами. «Эх, такой мужчина, а я спешу на прием к флебологу», – подумала я. Ножки стали болеть и уставать. Пора было проверить вены.

Я поскреблась в дверь кабинета, затаив надежду, что не совсем безнадежно опоздала.

– Войдите, – ответил врач. Уф, значит, свободно. Удача. Потому что через час я должна быть в кафе. Мы договорились со Златой сходить в кино.

– Здравствуйте, – с порога сказала я и опешила, увидев в докторском халате своего недавнего спасителя.

Врач, подняв на меня взгляд, тоже удивился, а затем расплылся в широкой радостной улыбке.

## МИЛАЯ ЗАЙЧИШКА

– А я вот все сижу переживаю, что не догадался ваш телефон попросить, – сказал доктор.

– А я переживала, что не догадалась вам его оставить, – улыбнулась я в ответ.

В кино со Златой я в тот вечер не попала, предпочтя этому мероприятию ужин с Алексеем. И вот, что удивительно, никаких происшествий со мной тогда не произошло.

... Уже много позже, став моим мужем, Алексей не переставал потешаться над моей привычкой «греть» маску для волос колготками, называя меня своей «милой зайчишкой».

*Наталья, Оренбургская обл.*



**Присылайте нам свои истории!**

pz@kardos.ru  
115088, г. Москва,  
ул. Угрешская, 2, стр. 15  
ИД «КАРДОС»  
(«Планета здоровья»)

## ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



## ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ №9 от 2 мая:

### 100 ДАЧНЫХ СОВЕТОВ К ОТКРЫТИЮ СЕЗОНА

Любая деятельность на участке имеет свои секреты, которые передаются из уст в уста и помогают вести хозяйство, получать знатный урожай, при этом экономят время и силы. К открытию сезона газета «ДАЧА» собрала дельные советы на все случаи жизни – жить на природе точно станет легче!

### ЛУЧШИЕ СПОСОБЫ ПОСАДКИ ОГУРЦОВ

Свежий номер газеты публикует опыт огородников, которые испытали разные способы посадки огурцов и остановились на лучших. Среди них – самые простые методы получения урожая, самые экзотические, а также метод получения бесплатного посадочного материала.

### КАК САМИМ ПРОВЕРИТЬ КАЧЕСТВО ВОДЫ

Приехав на дачу, первым делом мы открываем источники воды – колодцы, водопроводные краны. А годится ли она для питья? Каким образом самим проверить ее качество – об этом читайте советы экспертов, подготовленных специально для «ДАЧИ».

Выходит 2 раза в месяц.  
Подписной индекс П2940 в каталоге «Почта России»

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

# НАЛАДИТЬ ЖИЗНЬ – помогут специи!

«Голод – лучшая приправа к еде». Сократ

Известно, что специи способствуют активизации пищеварения, определенным образом воздействуют на работу эндокринной системы и некоторых внутренних органов. Однако не все знают, что специи способны воздействовать на характер человека, менять настроение. Так утверждают старинные трактаты, судите сами.



**ЗИРА** → Полезна тем, кто слишком зависит от мнения близких или посторонних людей. Зира подтолкнет к самостоятельности и независимости, к выработке собственного мнения и индивидуальной линии поведения. Кроме того, эта специя тонизирует тело и дух, помогает собраться и сосредоточиться.

А характер у меня – замечательный! Это просто у всех нервы какие-то слабые...



**КАРДАМОН**

Необходим тем, кто хочет понять и простить. Эта специя поможет забыть старые и не так остро воспринимать новые обиды. Кроме того, кардамон – лучший спутник эконома, он противник лишних трат и бессмысленных покупок.

Виктория Ленская

**АНИС** → Успокоит, поможет собраться с мыслями и сосредоточиться при принятии важного решения. Это очень полезная специя для тех, кто находится на перепутье и никак не может найти правильную дорогу в жизни.

**БАЗИЛИК** → Полезен тем, кто сомневается в себе и склонен к излишней рефлексии. Эта специя поможет повысить самооценку, справиться с разнообразными комплексами. Последнее особенно касается внешности – базилик поможет понравиться самому себе.



**ГОРЧИЦА** → Поможет расслабиться, подтолкнет к полноценному отдыху и углубленному взгляду внутрь себя.

**ИМБИРЬ** → Взбодрит остротой и ароматом, снимет усталость и стресс. А заодно придаст решительности, смелости, уверенности в собственных силах, целеустремленности.



## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Открыта **ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2017 года**. Обращаем Ваше внимание, что оформить подписку до почтового ящика на наши издания можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Подписные издания

ООО «ИД «КАРДОС» 16+



Выходит 2 раза в месяц

**Стоимость подписки на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2017 г.**

	В период с 1.04 – 20.06	В декаду ЛЬГОТНОЙ подписки с 11 по 21 мая
1 месяц (2 номера)	40,86 руб.	36,77 руб.
6 месяцев (12 номеров)	245,16 руб.	220,62 руб.

Подписной индекс **П2961** в каталоге «Почта России»

ООО «ИД «КАРДОС» 12+



Выходит 2 раза в месяц

**Стоимость подписки на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2017 г.**

	В период с 1.04 – 20.06	В декаду ЛЬГОТНОЙ подписки с 11 по 21 мая
1 месяц (2 номера)	45,37 руб.	40,84 руб.
6 месяцев (12 номеров)	272,22 руб.	245,04 руб.

Подписной индекс **П2940** в каталоге «Почта России»

ООО «ИД «КАРДОС» 12+



Выходит 1 раз в месяц

**Стоимость подписки на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2017 г.**

	В период с 1.04 – 20.06	В декаду ЛЬГОТНОЙ подписки с 11 по 21 мая
1 месяц (1 номер)	23,43 руб.	21,09 руб.
6 месяцев (6 номеров)	140,58 руб.	126,54 руб.

Подписной индекс **П2960** в каталоге «Почта России»

\* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Возникли вопросы? Звоните в редакцию ☎ 8-495-933-95-77 (доб. 237)

# «РЮМОЧКА» ИЛИ «КИРПИЧИК» – что выбрать?

Обувь на высоком каблуке – волшебная! Она в один момент делает нас стройнее, выше, элегантнее и женственнее. Однако, пользуясь этим оружием обольщения, не стоит забывать, что выстрелить оно может в самый неподходящий момент, выбрав мишенью здоровье своей обладательницы.

## ВЫСОТА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

**ВЕНСКИЙ** – каблук высотой 1–2 сантиметра. Удобный и практичный. Вес тела на такой «высоте» равномерно распределен по стопе, исключены перегрузки отдельной ее части.

**КИРПИЧИК** – прямоугольный каблук высотой 2–4 см. Самый «ортопедический» из всех. Правильно распределяет нагрузку на стопу, «заставляет» выпрямить спину и расправить плечи, придает походке грациозность и таинственность.

**СТОЛБИК** – широкий и устойчивый, но высотой от 5 сантиметров. Нагрузка на мысок стопы увеличивается на 22 % по сравнению с нормой. Страдает голеностопный сустав, появляются прогибы в позвоночнике (лордозы).

**КЛИНОВИДНЫЙ** – задняя часть каблук длиннее передней, может быть любой высоты. Красивый, но неустойчивый. Опасен падениями, вывихами, растяжениями. Существует риск атрофии пяточного сухожилия из-за «выключения» его из работы. Деформирует мышцы и плюсневые кости.

**РЮМОЧКА** – в среднем от 7 сантиметров, широкий у основания и зауженный книзу. Добавляет двойную нагрузку на мысок стопы. Длительное ношение обуви на таком каблук нарушает кровообращение, увеличивает нагрузку на позвоночник. Появляются натоптыши, поперечное плоскостопие, постоянные боли в ногах, отеки.

**КОНУСОБРАЗНЫЙ** – от 5 до 12 сантиметров, внешне напоминает конус. Критичная высота, чреватая коленным остеоартритом (разрушение суставного хряща, защищающего колено). Частое ношение чревата отеками, тромбозами, варикозным расширением вен.

Светлана Сидорчук

...ИЛИ КАК ВЫСОТА КАБЛУЧКА ВЛИЯЕТ НА ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## Из истории вопроса

Родоначальницей модной «каблучной» обуви в Европе по праву считается Екатерина Медичи. Чтобы подчеркнуть свой высокий статус в обществе, в 1533 году она заказала сапожнику пару туфель на высоком каблуке. Вскоре вся французская аристократия последовала ее примеру и училась балансировать на шпильках.

## ЦИФРЫ И ФАКТЫ

### СКОЛЬКО В ЧЕЛОВЕКЕ МЫШЦ И ВОДЫ

Конечно, в человеческом организме всё продумано, органично и прекрасно. И всё-таки некоторые цифры и факты действительно впечатляют.

- Человеческий организм на **2/3** состоит из воды, причем распределяется она не равномерно. Мозг на **95** процентов состоит из воды, легкие на **90** процентов, а кровь на **82** процента. Обезвоживание организма на пару-тройку процентов может привести к усталости в середине дня, плохой концентрации, ухудшению памяти. Поэтому, как только почувствуете дискомфорт, попейте.
- Что касается количества костей в человеческом организме, ученые так и не смогли прийти к единому мнению. Так, у новорожденного ребенка насчитывается порядка **350**, а у взрослого человека – примерно **207**. Каждый 20-й человек обладает лишним ребром, при чем встречается это чаще у мужчин, чем у женщин, несмотря на историю сотворения Адама и Евы.
- Количество мышц тоже не поддается точному исчислению. Ученые насчитывают порядка **400–680** мышц. У мужчин мышц больше, что составляет около **40** процентов от относительно всего тела, а у женщин только **30** процентов.

## ИДЕАЛЬНАЯ ВЫСОТА КАБЛУЧКА:

Ваш размер ноги в см делим на 7

## КСТАТИ

**КАБЛУЧОК В ПОМОЩЬ**  
Высокий каблук допустимо носить 3–4 часа в день трижды в неделю. Но и в остальное время не стоит отказываться от каблук совсем. Небольшой (до 4 см) полезен для здоровья, особенно людям, страдающим плоскостопием.

У каждого своя дорога к Богу, дорога к храму. Следуя ей, мы иногда находимся в плену чужих советов, нелепых домыслов, людского суеверия.

## МОЖНО ЛИ САМОМУ ОСВЯЩАТЬ ЖИЛИЩЕ?

**?** *Моя коллега часто ездит в командировки и берет с собой пузыречек со святой водой. В гостиницах по углам брызгает по капельке, чтобы Господь умудрял ее. Разве простой человек может освящать помещение? Ведь это имеет право делать только священник?*

Татьяна Николаевна

Надо понимать разницу. Освящение жилища священником подобно освящению храма, только в сокращенном виде: служится специальный молебен, совершается каждение дома, окропление святой водой, наносится изображение креста и т. д. Действие, когда миряне окропляют святой водой на стены, освящением не является. Но это вполне доступная и хорошая процедура. Конечно, делать ее надо с молитвой и верой.

## ОПАСНО ЛИ НОСИТЬ ЧУЖОЙ КРЕСТИК?

**?** *Недавно узнала, что дочка несколько лет назад поменялась крестиком с подружкой. Та уже давно вышла замуж. А моей скоро 30 лет, и все*

# ЧУЖОЙ КРЕСТИК – ЧУЖАЯ СУДЬБА?



*в девках. Я уже отчаялась. Знающие люди мне сказали, что все дело в том, что моя дочь несет жизненный крест своей подружки. Это правда? И куда надо отдать несчастливый крестик?*

Елизавета Владимировна

Отдавать крестик куда не надо. Натальный крестик – это символ веры. А носить подаренный крест другого и думать, что несешь его жизненный крест – суеверие. И происходит оно от нерадения о душе и духовной безграмотности.

Поверьте в себя, начните благодарить Бога, чаще просите в молитве Его помощи и поддержки, ходите в храм.

## МОЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ ЗА ЧУЖИХ ЛЮДЕЙ?

**?** *Мои родственники живут далеко от меня, в другом городе. Могу ли я молиться за них, ведь они меня не просили. Можно ли подавать о их здоровье записки?*

Светлана Петрова

Конечно, можно. Вписывать имена в записки о здравии и молиться за других – это дело вашей любви.

## НАДО ЛИ БРАТЬ БЛАГОСЛОВЕНИЕ НА РОДЫ?

**?** *Наша семья ждет ребенка. За какое время до рождения надо взять благословение на роды у священника?*

Семья Тимофеевых

Беременным надо чаще причащаться. Благословение на роды желательно взять. Лучше это сделать в течение недели до предполагаемого события. Но не поздно будет и тогда, когда жену увезут в роддом, мужу попросить священника прочесть молитвы.

Подготовила Светлана Иванова

## КТО ПОКРОВИТЕЛЬСТВУЕТ ПАРИКМАХЕРАМ И ПОЭТАМ

У представителей различных профессий и ремесел всегда были свои небесные покровители и заступники и святые образы. Эта традиция идет из глубины веков.

Конечно, за помощью и поддержкой к Спасителю, Богородице, святым отцам обращаются и люди творческих профессий: артисты, архитекторы, визажисты, дизайнеры, поэты, музыканты, садовники, стилисты, парикмахеры, художники, фотографы, реставраторы, организаторы досуга, в том числе праздников, детских утренников, учителя рисования, музыки, танцев, представители других профессии из мира искусства, музыки, литературы, кино, театра и моды.

**Им покровительствуют святые:** Роман Сладкопевец, блаженная Матрона Московская, святой образ (икона) Божией Матери Неувядаемый Цвет.



Св. Матрона Московская

**О чем принято просить святого:** о поддержке в жизни и профессиональной деятельности, о силах в творчестве, употребление дара таланта во благо людей (иначе он может угаснуть/исчезнуть), об успехах в работе, о даровании новых творческих способностей, о вдохновении и любви. Небесные святые являются нашими заступниками перед Богом.

**Как молиться.** Молиться можно по молитвослову (писанными, каноническими молитвами), а можно просто своими словами. Главное – молиться святым угодникам Божиим с верой в силу их ходатайства пред Спасителем, искренними словами, идущими от сердца. И всегда помните, – воздавать вам будет по вере вашей.





# ЛЕКАРИ И АПТЕКИ ИВАНА ГРОЗНОГО



Царское здоровье тщательно оберегали. Все лекарства, «пристойные про великого государя», хранились в особом месте за печатью дьяка, и никому, даже личным врачевателям, не было туда доступа без подьячего сопровождения.

нимал». А историк Николай Карамзин назовет доктора Линдсея «первым Иоанновым врачом». Приезжал в Москву и личный медик королевы Елизаветы, доктор Роберт Якоби, которому в письме королева дала рекомендацию, что государь российский ему «смело мог вверять свое здоровье». Личным врачом царя в последние годы был не англичанин, а голландец Иоганн Эйлоф.

Согласно приказу Ивана Грозного в 1581 году была открыта первая царская придворная аптека (ряд историков считают ее первой в России). Величием и убранством аптека поражала даже иностранных гостей. Охранялась она зорче глаза, как царские покои, чтобы у бояр не было возможности

подкупить царского врача. Кроме того, рецепт, который врач выписывал, должен был содержать и свойства лекарственных ингредиентов.

Аптека снабжалась лекарствами из-за границы. Например, камфарой. Для царской аптеки был организован сбор традиционных для русской народной медицины трав. Кстати, уже в XVII веке Аптекарский приказ подбирал со всей России травников, которым предписывалось, что и как собирать. Была и «ягодная повинность». Так, Ярославский уезд поставлял для врачебных целей ягоды можжевельника, Казань – почечуйную траву, Рязань – «кошкину траву» валериану, Коломна – чемерицу.

Наталья Смирнова

ВОТ ЭТО ДА!

**МАГНИТ ИЗ «ВЕРТОГРАДА» ПРОВЕРИТ ВЕРНОСТЬ**

Труд, написанный придворным лекарем Василия III (отца Ивана Грозного), Николаем Любчаниным, называлась «Книга, глаголемая прохладный вертоград, избранная от многих мудрецов, о различных врачебских вещах, ко здравью человеческого пристоящих».

Читая этот труд, можно только удивляться, какие несуразности советовали врачи. Так, у Николая Любчанина в «Прохладном вертограде» повествуется, как с помощью магнита проверить верность жены. Так вот, магнит стоит только положить под подушку, как верная жена тотчас во сне обнимет мужа, неверная – мигом слетит с кровати, «как бы ее кто спихнул». Кстати, вертоградом в старину называли сад.

В 1658 году королева Елизавета по личной просьбе Ивана Васильевича прислала из Англии доктора Арнульфа Линдсея. По свидетельству князя Курбского царь «великую любовь всегда показывал и кроме него лекарств ни от кого не при-



## РЕЦЕПТЫ СТАРИНЫ ГЛУБОКОЙ

Древнерусские мази, отвары, настои



**Советы от Добродеи из XII века**  
Внучка Владимира Мономаха, Евпраксия, которую на Руси звали Добродея, отданная замуж за императора Византии Алексея I Комнина, составила древнейший русский лечебник. Рукопись «Алимма» (Мази) хранится в библиотеке

**Советы от Николая Любчанина, врача Василия III**

«Лоренцо Медичи» во Флоренции и состоит из пяти частей и 29 глав.

В одной из глав лечебника есть такие советы:

- когда у ребенка начнется рост зубов, пусть ему намажут места вырастания зубов маслом из левкоев и воском или пусть натрут животным маслом, чистым и свежим, смешанным с сахаром;
- для того чтобы сделать зубы белыми, возьми по две драхмы (одна драхма – примерно 4 г) жженных отрубей и белой соли, все это растерев хорошо, натри зубы.

- Трава фиалки с корнем толчена. А затем варена в воде и настоена. И если такую воду помалу детям давать пить – вредительный кашель у них уймется.
- Елей из можжевельного дерева (масло можжевельника) принять с теплым питьем – пользует меланхолии болезнь.
- Мяту огородную помято сильно, чтобы сок ее затем смешать с уксусом поровну, а после – помазать лоб и виски, тогда болезнь головы престанет.

Время после пятидесяти лет сегодня называют возрастом счастья. В самом деле, все главные заботы в жизни уже позади: дети выросли, жильё есть, в семье мир. Самое время наслаждаться жизнью, никому ничего не доказывая и ни на кого не оглядываясь.

## КАКОЕ ПИТАНИЕ ВАЖНО

Как продлить возраст счастья и сохранить здоровье? На все эти вопросы есть ответ: стараться правильно питаться.

К пятидесяти годам в организме человека происходят некоторые изменения. Замедляются обменные процессы, сокращается потребление энергии. Если при этом не снизить калорийность употребляемой пищи, лишние калории быстро преобразуются в лишние килограммы, что в свою очередь ляжет тяжким бременем на все внутренние органы. Сердцу понадобится перекачивать больше крови, желудочно-кишечному тракту – работать на пределе возможностей, скелету – поддерживать непривычную массу и т.д. В таком режиме организм не может работать долго и хорошо, он начинает стремительно изнашиваться.



# КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ В ВОЗРАСТЕ СЧАСТЬЯ

К тому же, лишний вес может спровоцировать возникновение сахарного диабета.

Пересмотр ежедневного рациона – одна из главных задач для тех, кому за пятьдесят.

## БАЛАНС И КАЛОРИИ

При составлении рациона необходимо помнить, что пища должна быть полноценной, то есть содержать все необходимые организму

вещества. Это и витамины, и минералы, и клетчатка. Особое внимание необходимо уделить содержанию в пище кальция. Дело в том, что и у мужчин, и у женщин кости в этом возрасте становятся хрупкими, велика вероятность остеопороза. А для укрепления костей требуется именно кальций.

Кроме того, калорийность блюд должна быть снижена – в среднем на 10–15%. Врачи очень не рекомендуют дамам

после пятидесяти «садиться» на диеты. Особенно это касается монодиет. Пища в этом возрасте должна быть сбалансированной, полезные вещества поступать в организм ежедневно. Этого невозможно добиться, употребляя один продукт. Идеальная диета после пятидесяти – это небольшие порции нормальной еды. Вес будет уходить медленно, но здоровье при этом не страдает.

*Виктория Ленская*



## ИЗ ПОЧТЫ ГАЗЕТЫ

### ЧТО МЕНЯ СПАСАЕТ ОТ ОБЖОРСТВА

Спешу поделиться простыми рецептами, как не переесть. А попросту, как не быть обжорой. Сама пришла к этому не сразу, но, взявшись за себя и скинув 17 кг. И так, первое, что стоит сделать – это пить не меньше полутора литров чистой воды в день. Если чувствуете голод, а кушали недавно, почистите зубы мятной пастой, это снизит аппетит. Вместо кофе и чая ввела в рацион отвары трав: алтей, кукурузные рыльца, лен, листья брусники, полевой хвощ, бессмертник, крушину. Можно заваривать их по-отдельности, можно сочетать, играя с ароматом и вкусом. Все они снижают аппетит и улучшают пищеварение. Рецепт прост и требует упорства.

*Анна Кулешова, молодая бабушка, г. С.-Петербург*

## ВАЖНО!

### ОТ ЧЕГО СЛЕДУЕТ ОТКАЗАТЬСЯ

- От пищи, подстегивающей аппетит и содержащей консерванты. Это копчености, соленья, острые блюда, консервы, колбасные изделия, фастфуд.
- От жареной пищи, так как вещества, которые образуются при жарке, тяжелы для переваривания. Кроме того, в жареной пище всегда очень много жиров.
- Свести к минимуму количество животных жиров, лучше заменить их растительными. Животные жиры богаты холестерином, который способствует образованию атеросклеротических бляшек в сосудах, что может привести к инфарктам и другим серьезным сердечно-сосудистым заболеваниям.



# ЗДОРОВАЯ ДИЕТА для личного банкета

Сегодня в нашей рубрике «Здоровье на тарелке» мы предлагаем несколько рецептов простых блюд, которые не только очень вкусны и питательны, но также и полезны. Особенно для тех, кто пребывает в «возрасте счастья», то есть для тех, кому 50+. Готовьте. Пробуйте. Приятного аппетита.



## ПЕЧЕНый ОВОЩНОЙ КАЛЕЙДОСКОП

**Ингредиенты на 6 порций: порций:**

- 2 баклажана
- 1 молодой кабачок
- 3 помидора
- 3 зубчика чеснока
- 1 пучок базилика
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. прованских трав
- соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 33 ккал

Помидоры надсечь, опустить на 2 минуты в кипяток, обдать ледяной водой. Снять шкурку и нарезать крупными кубиками. Кабачок и баклажаны нарезать крупными кубиками, чеснок пропустить через пресс.

Сложить овощи в форму для запекания, сбрызнуть растительным маслом, посыпать прованскими травами. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 25 минут. Вынуть форму из духовки, овощи посолить, перемешать и запекать еще 25 минут.

С базилика оборвать листочки, порезать их тонкой соломкой и посыпать готовое блюдо.

Надежда Климова, г. Тверь



## РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ПАКЕТЕ

**Ингредиенты на 2 порции:**

- 500 г филе рыбы (треска, хек, пангасиус, пикша, тилапия)
- 250 г помидор черри
- 1 лимон
- 1 ст. л. растительного масла
- 5–6 веточек укропа или петрушки
- 1 ч. л. специй для рыбы (кориандр, орегано, тимьян, розмарин и т.д.)
- молотый черный перец, соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 90 ккал

Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком и растительным маслом, посыпать специями, посолить и уложить в пакет для запекания. Вокруг рыбы положить укроп и порезанные пополам помидоры черри, пакет закрепить.

Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15 минут.

М. К. Старостина, учитель музыки, г. Москва



## СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦУКИНИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 3 молодых цукини
- 1 морковь
- 1,5 л куриного бульона
- 1 небольшой пучок зелени (укроп, петрушка)
- молотый черный перец, соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 65 ккал

Цукини нарезать небольшим кубиком, морковь натереть на крупной терке.

Опустить овощи в горячий бульон, посолить, поперчить, довести до кипения и варить 10–15 минут до готовности овощей. Когда овощи будут готовы, разбить суп в пюре с помощью погружного блендера.

Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Раиса Альбертовна, г. Новомосковск

## КУРИНЫЕ ПАРОВЫЕ ТЕФТЕЛИ

**Ингредиенты на 4 порции:**

- 1 куриное филе
- 1 ст. л. молока
- 1 яйцо
- 2 пера зеленого лука
- 4 веточки петрушки
- соль по вкусу

Энерг. ценность на 100 г – 129 ккал

Лук и петрушку мелко порубить. Филе перевернуть два раза через мясорубку, добавить яйцо, молоко, лук и петрушку, посолить, хорошо перемешать. Сформировать тефтели и готовить их на пару 10–15 минут.

М. А. Смирнова, бабушка трех внуков, Саратовская обл.



ПРИШЛИТЕ  
СВОЙ РЕЦЕПТ

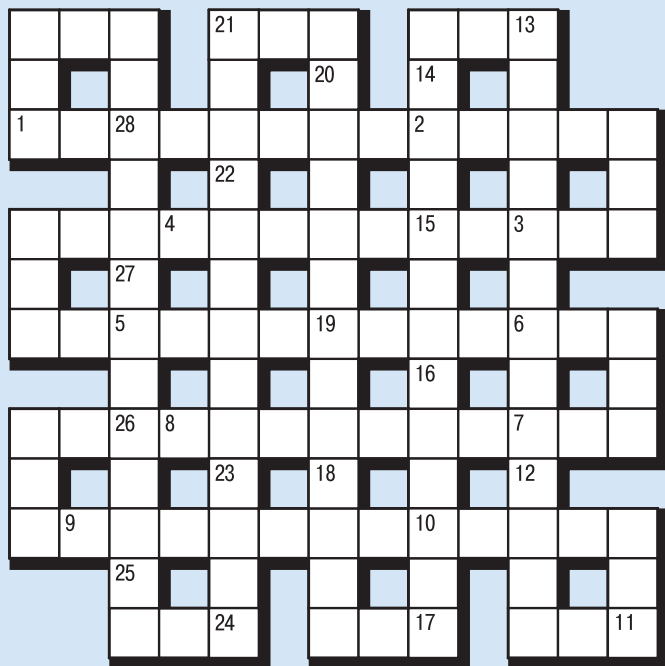
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, присылайте свои вкусные и полезные рецепты на нашу электронную почту [pz@kardos.ru](mailto:pz@kardos.ru) или по адресу: 115088, г. Москва, ул. Угрешская, 2, стр. 15, ИД «КАРДОС» («Планета здоровья»)



Сделаем зарядку для ума. Напряжём извилины. Выстроим тысячи новых нейронных связей между полушариями, которые пошлют позитивные сигналы всему организму.

# ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ, ЛОГИКУ, СМЕКАЛКУ

## КРОССЧАЙНВОРД



1. Самописка от «Паркера». 2. Атомная смерть по прозвищу Малыш, сброшенная на Хиросиму. 3. Наука крутить баранку. 4. Человек любой не без изъяна. Предок-то известен - ...! 5. Местное учреждение для политической работы среди населения во время выборов. 6. Руководит двумя театрами голосом Матроскина. 7. «На Тихорецкую состав отправится, ... тронется, перрон останется». 8. Мускусный безрогий олень. 9. Майор на посылках у генерала. 10. Дружба дружбой, а ... врозь! 11. Работа, пока роса. 12. Абориген Сиднея. 13. Медяк с профилем Линкольна. 14. Деликатность собеседника. 15. Речные или морские «джунгли». 16. Политический плакат. 17. «Гарнир» к рябчику от Маяковского. 18. Связка срезанной ржи. 19. Переброска мяча в штрафную. 20. Жизель крутится под его музыку. 21. Мышкин дом. 22. Постановщик опытов в старину. 23. Исповедник француза. 24. «Толще» бакса в рублях. 25. «Сколько жен в самый раз - три или ...?» 26. «...! Танцуйте, девочки, любите мальчиков!» 27. Спихивание произведенного. 28. Ее нужно доказать.

## ОТВЕТЫ на кроссчайнворд



1. Авторучка. 2. Авиабомба. 3. Автодело. 4. Обезьяна. 5. Агитпункт. 6. Табаков. 7. Вагончик. 8. Кабарга. 9. Аджютант. 10. Табачок. 11. Косьба. 12. Австралиец. 13. Цент. 14. Такт. 15. Тина. 16. Агитка. 17. Ананас. 18. Сноп. 19. Поддача. 20. Адан. 21. Нора. 22. Алхимик. 23. Кюре. 24. Евро. 25. Одна. 26. Атас. 27. Сбыт. 28. Теорема.

## ЛЕГЕНДЫ РУССКОГО ЯЗЫКА

Употребляя «на автомате» в повседневной речи крылатые выражения, мы уже и забыли, что, собственно, они означали первоначально. Предлагаем вам проверить свою память и эрудицию, а в ответах ознакомиться с краткой историей возникновения некоторых фразеологизмов русского языка.

- Шиворот-навыворот – на Руси это было наказанием, довольно унижительным. В чем оно заключалось, и кого так наказывали?
- «Повесили на меня всех собак!» А на кого обычно их вешали?



А Неопрятно одетых гимназистов заставляли одеть штаны на руки, а рубашку на руки, и в таком виде пускали на площадь всем на посмешище.

Б Знатного боярина за провинности наряжали в его же одежду, вывернутую наизнанку, и катали по селению на лошади.

Б Речь вовсе не о собаках, а о репейнике, которым кидалась детвора друг в друга, а на самого неповоротливого в итоге «вешались» все колючки.



## ВОЛШЕБНАЯ ЛЕСТНИЦА

Как спрыгнуть с 5-метровой лестницы, чтобы точно не ушибиться?



## ИСТОРИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

В этом процессе, используемом практически всю историю человечества, сначала было солнце, затем вода, потом песок и, наконец, механизм. О каком процессе идет речь?

### Легенды русского языка:

1Б: Царские вельможи во времена Ивана Грозного носили специальный воротник «шиворот». Когда их наказывали, то одежду, в том числе и шиворот, выворачивали «навыворот», а самого боярина на лошадь сажали спиной вперед.

2Б: В словаре Даля и записках историка Соловьёва можно найти упоминание, что лопух, или репейник, в народе назывался собакой.

### Волшебная лестница:

Нужно прыгать с нижней ступеньки.

История человечества: Измерение времени.



# СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3x3 цифры не повторялись.

	4	9		7		8	6	
6			9		2			7
7				6				3
	7		3		4		9	
4		1				3		5
	9		5		8		7	
2				4				9
9			8		7			6
	6	7		3		5	4	

		1	3	2	9	7		
		5				3		
8	7	3				4	2	9
5				4				2
6			1	5	7			8
7				3				4
1	8	6				2	4	3
		7				8		
		4	2	8	6	5		

ОТВЕТЫ

8	7	3	5	6	9	2	4	1
9	2	1	4	5	8	7	6	3
6	5	4	1	7	9	8	3	2
7	4	2	8	1	5	9	6	3
5	8	9	6	4	1	7	2	3
1	6	9	7	2	5	4	8	3
4	1	6	5	9	7	2	8	3
2	5	7	8	6	4	1	9	3
3	9	8	4	2	1	6	7	5

## ВСЕ: от А до Я

### ПРОЧЕЕ



## Центр Защиты Вкладчиков

# ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ ИЗ

- КПК • МФО • БАНКОВ
- ИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ

**Бесплатная ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**  
**8 (495) 777-91-42**

### АНТИКВАРИАТ

■ 8-963-921-08-38 Книги, архив, иконы, монеты Царской России и СССР, юбилейные рубли, знаки ударников, значки, старые награды, янтарь, подстаканник, портсигар, коронки, мельхиор, столовое серебро до 350 р/гр, открытки, фото, фарфор статуэтки, самовар. КУПЛЮ ДОРОГО, ВЫШЕ КАТАЛОГОВ. Дмитрий, Нина Петровна

■ 8-985-778-79-69 Дорого награды, иконы, статуэтки пр-ва Кузнецова, Попова, Гарднер, СССР, ЛФЗ, Дулево, Германия с любыми дефектами, янтарь, значки, знаки, серебро, изделия из кости, предметы военных времен. Выезд Москва и область.



### ЗДОРОВЬЕ

МЕДИЦИНСКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
**ПОМОЩЬ ПРИ ЗАПЯХ БЫСТРО ЭФФЕКТИВНО**  
Москва и МО  
**24 часа**  
**(495) 221-11-03**  
ООО «Доктор Айболит», лиц. №77-01-000231 от 04.11.2004 г. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

На правах рекламы

### ТРАНСПОРТ

■ 8-495-664-45-62, 8-967-100-08-00 **АВТОВЫКУП ДОРОЖЕ АВТОСАЛОНОВ!!!** Любых моделей и состояний: подержанные, аварийные, неисправные, а так же грузовые и кредитные, В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ. **ВЫЕЗД, ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО!!!** Покупаем **МАКСИМАЛЬНО ДОРОГО!** Гарантия **БЕЗОПАСНОЙ СДЕЛКИ!** РАСЧЁТ НА МЕСТЕ!!!



### УСЛУГИ

**ОТЛИЧНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ ОТ ПРЕДПРИЯТИЯ города Москвы "ГИЛЬДИЯ СТОЛИЦА"**

- Единовременная выплата **до 3 500 000 рублей**
- Ежемесячные платежи **до 100 000 рублей**
- Помощь по хозяйству и сиделка **бесплатно**
- Договор заключается **напрямую с организацией!**

**8(495)626-46-36 gstolica.ru**

ОГРН 1147746917537

### ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В РУБРИКУ «ВСЕ: от А до Я» ПРОИЗВОДИТСЯ ПО АДРЕСАМ:

<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГАЗЕТЫ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ» ☎ 8-495-792-47-73 м. «Кожуховская»</p>	<p>РА «ИНФОРМ ЭКСПРЕСС» ☎ 8-495-543-99-11, м. «Ленинский проспект»</p>	<p>STROKI.INFO (ООО «МАГАЗИН РЕКЛАМЫ») ☎ 8-495-669-31-55, 778-12-38, м. «Авиамоторная»</p>
<p>РА «СОЛИДАРНОСТЬ-ПАБЛИШЕР» ☎ 8-499-530-29-07, 530-24-73, м. «Аэропорт», курьер БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРТ «КОРУНА» ☎ 8-495-944-30-07, 944-22-07, м. «Планерная», выезд курьера БЕСПЛАТНО</p>	<p>АРБ «АДАЛЕТ» ☎ 8-495-647-00-15, м. «Курская». Прием рекламы в регионах: Санкт-Петербург; Нижний Новгород; Казань; Екатеринбург ☎ 8-800-505-00-15 (звонок бесплатный)</p>

## ГОРОСКОП НА 24 АПРЕЛЯ – 14 МАЯ

**ОВЕН** • 20 марта – 19 апреля

Овнам можно только позавидовать – они бодры, здоровы и активны. Однако это не повод испытывать свой организм на износ: полноценный отдых просто необходим представителям знака, иначе их внутренние резервы скоро истощатся. Позитивно на настроении скажутся шопинг и занятия спортом.

**БЛИЗНЕЦЫ** • 21 мая – 20 июня

Близнецы могут почувствовать недомогание, связанное с плохим перевариванием пищи. Это может быть как временным явлением, так и симптомом серьезной болезни. В любом случае, если такое произойдет – необходимо как можно скорее обратиться к врачу. А попутно «облегчите» свой рацион, стараясь избегать сложных, тяжелых блюд.

**ЛЕВ** • 23 июля – 22 августа

Львам звезды рекомендуют больше двигаться и чаще бывать на свежем воздухе. Это очень желательно для нормального функционирования дыхательной системы. Также необходимо как можно чаще проветривать рабочие помещения. Если вы аллергик, не забывайте смачивать периодически сетку окна и пользоваться респиратором.

**ВЕСЫ** • 23 сентября – 22 октября

Весам звезды рекомендуют внимательнее относиться к собственному рациону. Любые отступления от нормального питания – от голодания до обжорства – в этот период вредны для организма представителей знака. Старайтесь питаться строго сбалансированно. Старайтесь больше двигаться. Введите в практику получасовые вечерние прогулки.

**СТРЕЛЕЦ** • 22 ноября – 21 декабря

Здоровью Стрельцов ничто не угрожает, ближайшие три недели – едва ли не самое благоприятное для них время за всю весну. Представителям знака можно буквально все, но звезды все же предупреждают: не стоит увлекаться. Можно выработать у себя не самые полезные привычки, от которых будет трудно избавиться.

**ВОДОЛЕЙ** • 21 января – 18 февраля

Водолеям звезды напоминают: нервные клетки не восстанавливаются. Представителям знака необходимо беречь нервную систему и психику. В качестве профилактики очень полезно пить травяной чай с мелиссой, душицей, зверобоем, тимьяном. Учитесь радоваться мелочам и не истязать по пустякам свою нервную систему.

**ТЕЛЕЦ** • 20 апреля – 20 мая

Тельцы рискуют простудиться или даже подхватить вирусную инфекцию. Поэтому звезды рекомендуют представителям знака избегать сквозняков и держаться подальше от тех, кто уже заболел. В качестве профилактики – активно пейте зеленый чай с лимоном. Ешьте больше фруктов. Избегайте сквозняков.

**РАК** • 21 июня – 22 июля

Раков могут беспокоить боли в суставах – эпизодические или постоянные. Поводов для особых волнений нет, но будет лучше, если в рационе представителей знака появится больше продуктов, богатых кальцием – например, творога. Однако по возможности не откладывайте визит к доктору и УЗИ суставов.

**ДЕВА** • 23 августа – 22 сентября

Девам самое время заняться своей внешностью – например, посетить салон красоты. Особенно удачными будут любые процедуры, связанные с волосами. Новая стрижка, покраска, уходовый комплекс – все принесет наилучший эффект. А попутно присмотрите спортзал, где можно будет побаловать тело приятной нагрузкой.

**СКОРПИОН** • 23 октября – 21 ноября

Этот период от Скорпионов потребует повышенной активности. Самое время распрощаться с вредными привычками, например, плотными ужинами, длительным просмотром телевизора на диване. Недостаток движения может спровоцировать развитие заболеваний. Загляните и в спортмагазин. Инвентарь для домашних тренировок – то, что нужно.

**КОЗЕРОГ** • 22 декабря – 20 января

Козерогам звезды рекомендуют внимательнее относиться к работе своей мочеполовой системы. Необходимо особенно следить за тем, чтобы не промокали ноги – это чревато циститом, а в некоторых случаях даже воспалением почек. Введите в рацион брусничный чай и клюквенный морс. И не забывайте о закаливании и спорте.

**РЫБЫ** • 19 февраля – 19 марта

У Рыб могут возникнуть проблемы с кожей. Звезды советуют представителям знака беречься от прямых солнечных лучей, которые могут стать причиной не только загара, но и раздражения на коже. Пришло время использовать крема с УФ-фильтрами. Работая же на дачной грядке, не забывайте пользоваться перчатками.

## ЛУННЫЕ СОВЕТЫ

26 апреля  
НОВОЛУНИЕ27 апреля – 10 мая  
РАСТУЩАЯ ЛУНА11 мая  
ПОЛНОЛУНИЕ12–24 мая  
УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

На растущей Луне, вплоть до Полнолуния, которое произойдет 11 мая, стоит внимательнее относиться к реализации намеченных важных проектов и дел. Если пустите на самотек – удача может не постучаться в двери. Кроме того, Луна советует держать под контролем свои эмоции и не впадать в уныние, что бы

ни случилось. Хорошо в эти дни построить себя на позитив. Полезно очищение – духовное и физическое, отказ от обильной и слишком калорийной пищи.

7 мая лучше воздержаться от посещения людных мест и не встречаться с людьми, которые не являются вашими родственниками.

8 и 9 мая – очень благоприятные дни для встречи и отдыха в обществе близких вам по духу людей.

Полнолуние, 11 мая, – непростой день. Луна советует особенно следить за эмоциями и не позволять им руководить вами. Вечер предпочтительно провести «наедине с собой» или близким человеком.

## «Планета здоровья»

Издание зарегистрировано  
Федеральной службой  
по надзору в сфере связи,  
информационных технологий  
и массовых коммуникаций.  
Свидетельство ПИ № ФС 77 –  
63016 от 10.09.2015 г.  
Издается с февраля 2016 г.  
Подписной индекс 43217  
в Объединенном каталоге  
«Пресса России»

Учредитель,  
редакция и издатель:  
© ООО «Издательский дом  
КАРДОС»  
Генеральный директор:  
Андрей ВАВИЛОВ

Адрес издателя: 105318,  
г. Москва, ул. Ибрагимова, 35,  
стр. 2, пом. 1, ком. 14

Адрес редакции: 115088,  
г. Москва, ул. Угрешская,  
д. 2, стр. 15  
e-mail: pz@kardos.ru

Главный редактор:  
Л.М. АЛЕШИНА  
тел.: 8 (499) 399-36-78

Директор департамента  
дистрибуции:  
Ольга ЗАВВАЯЛОВА,  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 220,  
e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке:  
Светлана БОРЕМОВА  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 237

Директор департамента  
рекламы:  
Алла ДАНДИКИНА  
тел.: 8 (495) 792-47-73

Менеджеры по работе  
с рекламными агентствами:  
Ольга БЕХ, Любовь ГРИГОРЬЕВА  
тел.: 8 (495) 933-95-77,  
доб. 147, 273

Рекламная служба:  
тел.: 8 (495) 933-95-77, доб. 225  
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 8 (31). Дата выхода  
24.04.2017.  
Подписан в печать 18.04.2017.  
Номер заказа – 863

Время подписания в печать  
по графику – 01.00  
фактическое – 01.00

Отпечатано в типографии  
ООО «ВМГ-Принт».  
127247, РФ г. Москва,  
Дмитровское ш., 100.  
Тираж 202 700 экз.

Рекомендованная цена  
в розницу – 17 рублей

Газета для читателей 16+  
Выходит 1 раз в 2 недели.  
Объем 6 п. л.

Редакция не несет  
ответственности  
за достоверность содержания  
рекламных материалов.

Фотоизображения  
предоставлены фотобанками  
shutterstock, Лори

Сайт газеты kardos.media

Редакция имеет право  
публиковать любые присланные  
в свой адрес произведения,  
обращения читателей,  
письма, иллюстрационные  
материалы. Факт пересылки  
означает согласие их автора  
на использование присланных  
материалов в любой форме  
и любым способом в изданиях  
ООО «Издательский дом КАРДОС».

**TOP SHOP** ЛУЧШИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ОТ ТОП ШОП **8 800 707 60 75**  
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

**Колготки «Доктор Ваших ног»**

Ваше модное решение проблем с ногами!

Удобные и прочные, подойдут для ежедневного использования. Обладают утягивающим, вентилирующим, легким массажным эффектом. Снимают усталость ног.

- Материал: 80% полиамид, 18% эластан, 2% хлопок
- Цвет: шоколад, бежевый, черный
- Размер: 2-6

№ 106052529

1499р.



**Фиксатор для больших пальцев ног «Ночь»**

Способствуют выравниванию пальца при выпирающей косточке на большом пальце ноги!

- Дешевый, совершенно безопасный и безболезненный фиксатор!
- Способствуют постепенному выравниванию деформации на большом пальце ноги!
- Фиксирует сустав и постепенно выравнивает его в анатомически правильное положение.
- Одевайте фиксатор каждую ночь и уже через неделю Вы почувствуете легкость в походке!



№ 105988202

1299р.



Хотите получить каталог Топ Шоп БЕСПЛАТНО? Звоните! 8 800 707 60 75. 100% оригинальный товар. Остерегайтесь дешевых подделок!

Акция действует до 15.05.2017 при наличии товара. Возможно изменение цен в одностороннем порядке. ООО «Студио Модерна», ул. Кантемировская, 58, Москва, 115477

Гарантия возврата денег в течение 10 дней (при ненарушенной упаковке). Почтовая пересылка оплачивается отдельно. Товар сертифицирован. Реклама ОГРН 1037739431784

Напле- ватель- ство" от семечек	Растиш- ки" для роста мышц	Пчелиное снадобье							Создал Театр на Таганке											
		Насмеш- ливое за- мечание в речи язы	Золотая застежка на рукаве рубашки	Выступа- ющий на собрании				Сладко- голосый "тенор" в клетке	Взбитый в пену десерт			Места для VIP- зрителей в зале	Человек- летучая мышь	Проволоч- ка на шам- панском						"Травма- тическая эпидемия" (Пирогов)
"Поднож- ка для альпини- ста	Отклик общества на статью в газете											Апостол, встречаю- щий пра- ведников	Кто победил Мино- тавра?							
		Пастух в пустыне Гоби							Будущее терпе- ливого казака					"Домаш- ний очаг" для волка						Пабло ..., чилийс- кий поэт
Где пер- шит при кашле?	Это ждет Мурку на сносах		Зрелище на площа- ди в День Победы						"Само- вольное" сжатие мышц		Живот, брюхо, утроба (устар.)	Имя Ма- лышевой								
Куча рабо- ты с опе- режением срока	Первое слово в телефон	Живой колючий клубочек					В нем носят воду	"Дуралеи" царя небесного	Не при- близи- тельно								Красив, как Ква- зимодо			Мужичок с зарос- лями под носом
			Вносит прогрес- сивные идеи										Почка человека по форме	"Сенсей" индусов						
В дождь - лежим, а в снег - бежим			Договор, подписан- ный госу- дарствами					Земля на горизонте, видимая с борта				Поддан- ный бать- ки Лука- шенко								
"Кляп" Вакулы от Пацюка	И черная, и ветря- ная					"Косо- бокость" корабля		Красноар- меец, муж Катерины Матвеевны							Лекар- ство от жажды					
		Мелко- сетчатый невод		Шапка в придачу к берданке								И Черно- мор, и Карабас Барабас								
Каждый, кто на пере- довой	Треть "за- работка" за победу в футболе				"Звон" го- лосов на школьной перемене		Балет, в котором "Танец с саблями"				"Паленая" отрава алкашей									
				Печень Прометею истязал		Слово из собачьих уст														
"Возглас" грома	Личный биограф Гулливера		Животный статус ярки								Резная скала на дне Крас- ного моря									
Картошка к гамбург- еру	Что есть флакон без духов?						Почти метр по- английски													
Луко- морский ученый на цепи			Любимый лес рыжиков																	
	Юбка "в ком- плекте" с вольной						Ядовитая змея семейства гадюк													

# ЛИКИ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

## Кому светят бесплодие, импотенция и рак?

РЕКЛАМА 16+



Есть медицинское выражение «фациус простатикус» – «лицо простатика». На нём написаны угрюмость, мнительность, дискомфорт и ожидание боли. Находясь в вечной внутренней борьбе, мужчины с простатитом могут быстро угаснуть, потому что все их страхи – реальны.

Сколько случаев заболевания – столько личных трагедий. Откуда мужчине ждать помощи, да ещё и не затрагивающей его самолюбие?

### «ОФИСНЫЙ ПЛЕЙБОЙ»

Часто простатит настигает мужчин, занятых малоподвижной работой и/или неразборчивых в связях. История **Владимира К. (36)** типична. Трудится за компьютером, обожает женский пол. Проблемы с эрекцией упорно списывал на недосып и загруженность. Обследовался, лишь когда почувствовал боль при половом акте. Ошарашен диагнозом «хронический простатит».

Получил рекомендации по комплексному лечению. Снял симптомы, успокоился. И обострение не заставило ждать, напугав шквалом неприятностей. И тут понял, что зря проигнорировал назначенный врачом курс магнитотерапии.

Под влиянием МАВИТа половая функция может возрасти на 75%, удовлетворенность половым актом – на 52%, оргазмическая функция – на 20%, удовлетворенность половой жизнью на 32,6%<sup>1</sup>.

**Проблема:** нехватка времени на ежедневное посещение процедур. По совету опытного друга приобрёл медицинское устройство МАВИТ.

### МАВИТ (УЛП-01 «ЕЛАТ»):

#### ОЧИЩАТЬ, ПИТАТЬ, ЛЕЧИТЬ

**Сила устройства МАВИТ – в мощном сочетании трёх лечебных факторов: это магнитное поле, тепло, вибрационный массаж.**

Их синергичное действие даёт возможность активизировать кровообращение в малом тазу, «пробить» застои, мешающие усвоению лекарств; погасить воспаление, заблокировав размножение провоспалительных цитокинов, и за счёт этого решить практически все проблемы пациента с хроническим простатитом:

- ☑ **устранить боль, резь, жжение,**
- ☑ **наладить нарушенное мочеиспускание,**
- ☑ **не допустить обострений и осложнений,**
- ☑ **нормализовать сексуальную функцию.**

### «ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК»

Мужчины с вредными привычками, нерегулярной половой жизнью, испытывающие регулярное влияние неблагоприятных факторов, тоже могут быть подвержены простатиту.

Если мужчину пугает процедура классического массажа простаты, он спокойно может совершать её дома самостоятельно устройством МАВИТ.

**Евгений Н. (55)** в любую погоду выходные просиживал на пруду, глядя на поплавок и покрываясь инеем. Интимные отношения с женой давно сошли на нет – тому виной тяга к спиртному. Страдает от жжения в области гениталий, рези при мочеиспускании, тупой боли внизу живота. Позже добавились мутные выделения. Впал в депрессию...

Супруга забыла обиды и за руку отвела в поликлинику. Назначили комплекс мер с антибиотиками и классическим массажем простаты. **Проблема: от массажа отказался наотрез, считая его «унижением».** Тогда жена купила в аптеке МАВИТ.

### Зачем нужен массаж простаты МАВИТом?

**ЦЕЛЬ МАССАЖА** – выдавливание скопившегося в предстательной железе воспалительного секрета в протоки и мочеиспускательный канал. Если жидкость, полную вредных микроорганизмов, не удалять, лечение вряд ли принесёт плоды.

### «ТРЕТЬЮ ЖИЗНЬ ЗА РУЛЁМ»

Почти у 70% больных простатит связан с воздействием транспорта: тряской, перегрузками и травматизацией промежности<sup>2</sup>. Так, **шофёр с 35-летним стажем Михаил Г.** вместе с пенсионным удостоверением приобрёл хронический простатит. Измучился от болей и затруднённого мочеиспускания в режиме «точка-тире».

МАВИТ может помочь улучшить качество жизни и избежать операции по удалению аденомы простаты.

**Проблемы:** гиперплазия предстательной железы (аденома); риск язвы из-за побочного вреда лекарств, операция как дамочков меч, мешающий жить.

МАВИТ можно успешно применять на фоне аденомы. Он работает на достижение в простате максимальной концентрации лекарств, повышая результативность лечения.

### ВНИМАНИЕ!

**Подобная МАВИТу техника входит в стандарт первичной медико-санитарной помощи при хроническом простатите (согласно приказу Минздрава РФ № 1673н).**

Таким образом, МАВИТ в аптечке можно считать профессиональным лечением на дому у пациента

**МАВИТ – прицельное действие против импотенции и простатита. Действует даже на фоне аденомы.**

<sup>1</sup>«Андрология и генитальная хирургия» № 3, 2016, Влияние тепло-магнито-вибромассажа на эректильную дисфункцию у больных хроническим абактериальным простатитом.

<sup>2</sup> <http://www.med2.ru/story.php?id=7395>

**Покупайте МАВИТ (УЛП-01) по ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ в Москве**

### В АПТЕКАХ:

- **СТОЛИЧКИ** (495) 215-5-215
- **НЕО-ФАРМ** (495) 585-55-15
- **САМСОН-ФАРМА** 8-800-250-8-800

**ЗАКАЗ НА САЙТАХ:**  
[www.elamed.com](http://www.elamed.com), [www.elamed-shop.com](http://www.elamed-shop.com),  
[www.zdravcity.ru](http://www.zdravcity.ru)

А так же под заказ в ближайшей к вам аптеке!

Для консультации:  
**8-800-200-01-13**  
 ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ



Адрес для заказа с завода (в том числе наложенным платежом): 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина, д. 25. АО «Елатомский приборный завод». Юридический адрес тот же. ОГРН 1026200861620. Сайт: [www.elamed.com](http://www.elamed.com). Лицензия № ФС-99-01-000914-14 от 10.02.2014 г. ФСР 2011/12161. РЕКЛАМА 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ